

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: sociálních studií a speciální pedagogiky

Studijní program: bakalářský studijní program

Studijní obor Penitenciární péče
(kombinace):

**SPORT – PROTIDROGOVÁ PREVENCE
SPORT – PREVENTION OF USAGE DRUGS**

Bakalářská práce: 08-FP-KSS-4017

Autor:

Jaroslava LENHARTOVÁ

Podpis:

.....

Adresa:

28. října 939

Nové Město pod Smrkem

Vedoucí práce: doc. Ing. Jiří Vacek, CSc

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	zdrojů	příloh
67	5		6	33	3

V Liberci dne: 15.04.2009

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: Jaroslava Lenhartová
Adresa: 28. října 939, Nové Město pod Smrkem, 463 65
Studijní program: Sociální práce
Studijní obor: Penitenciární péče
Kód oboru: 7502R023
Název práce: SPORT – PROTIDROGOVÁ PREVENCE
Název práce v angličtině: SPORT – DRUG ABUSE PREVENTION
Vedoucí práce: doc. Ing. Jiří VACEK CSc.
Termín odevzdání práce: 15. 04. 2009

Bakalářská práce musí splňovat požadavky pro udělení akademického titulu „bakalář“ (Bc.).

doc. Ing. Jiří VACEK CSc.

vedoucí bakalářské práce

děkan FP TUL

vedoucí katedry

Zadání převzal (student): Jaroslava Lenhartová

Datum: 28. 02. 2008

Podpis studenta:

Cíl práce:

Zjištění a analýza, zda současní mladí lidé vyplňují svůj volný čas sportem.

Základní literatura:

BORNÍK, M. *Drogy, co bychom o nich měli vědět*. Vyd. 1. Praha : Themis 2001. ISBN 80-85821-98-2

HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*. Vyd. 1. Praha : Grada. ISBN 80-247-0135-9

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Vyd. 1. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-432-X

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Vyd. 1. Olomouc : Hanex 1997. ISBN 80-85738-17-7

KUČEROVÁ, S. *Texty ke studiu otázek výchovy*. Vyd. 1. Brno : MU 1994. ISBN 80-210-1432-0

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne:

Jaroslava Lenhartová

.....

Poděkování

Děkuji touto cestou svému vedoucímu bakalářské práce doc. Ing. Jiřímu Vackovi, CSc. za odborný a metodický doprovod a podnětné konzultace při zpracování bakalářské práce.

Zároveň děkuji odborným školám a jejím studentům za pomoc při získávání podkladů a vyjádření názorů v dotaznících, které tuto práci výrazně obohatily o skutečný pohled do nastíněné problematiky.

Velké poděkování patří přítelkyni paní Ing. Zdeňce Zronkové, která mi významně pomohla při korekci a se zpracováním praktické části mé bakalářské práce.

V neposlední řadě děkuji i celé své rodině, mamince, manželovi, synům a jejich partnerkám za jejich bezmeznou trpělivost a morální podporu.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku využívání volného času a vzniku závislosti na návykových látkách, především na drogách, dnešní mládeže, adolescentů. Teoretická část bakalářské práce vymezuje základní pojmy volný čas, sport a návykové látky. Charakterizuje osobnost adolescentní mládeže a problémové chování. Praktická část zjišťuje formou dotazování vztah adolescentů ke sportu a návykovým látkám.

Klíčová slova

Adolescent, sport, návykové látky, prevence

Annotation

This bachelor work concerns the problematic of spending of the leisure time and dependence on the addictive drugs in our youth, adolescent.

The theoretic part of this work defines the basic terms such as leisure time, sport and addictive drugs. There is the personality of adolescent youth and their problematic behaviours described. The practical part of this work includes the list of questions that investigates the dependence of adolescents on sport and addictive drugs.

Gating words

Adolescent, sport, habit forming substances, prevention

Annotation

Die Bachelorarbeit zielt auf die Problematik der Freizeitnutzung der Jugend, vor allem der Adoleszenten, und auf die Entstehung der Abhängigkeit von Suchtstoffen, vor allem Drogen.

In dem theoretischen Teil der Bachelorarbeit werden Grundbegriffe Freizeit, Sport und Suchtstoffe abgegrenzt. Es werden Individualität der Jugendlichen und das Fehlverhalten charakterisiert. In dem praktischen Teil wird Beziehung der Jugendlichen zum Sport und Suchtstoffen durch Befragung festgestellt.

Schlüsselwörter

Adoleszent, Sport, Suchtstoff, Vorbeugung

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1. CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	11
2.1.1. VOLNÝ ČAS.....	11
2.1.2. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY.....	15
2.1.3. SPORT	16
2.1.4. NÁVYKOVÉ LÁTKY	18
2.1.5. ADOLESCENCE	20
2.2. OSOBNOST ADOLESCENTA.....	20
2.2.1. PSYCHOLOGIE DOSPÍVÁJÍCÍHO V OBDOBÍ ADOLESCENTU.....	21
2.2.1.1. VYMEZENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	21
2.2.1.2. HLAVNÍ PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	22
2.2.1.3. EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE	24
2.2.1.3.1. NAVAŽOVÁNÍ VZTAHU S VRSTEVNÍKY.....	26
2.2.2. PORUCHOVÉ CHOVÁNÍ V DOSPÍVÁNÍ	27
2.2.2.1. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA PORUCHOVÉHO CHOVÁNÍ.....	28
2.2.2.2. VÝVOJOVÁ PODMÍNĚNOST PORUCHOVÉHO CHOVÁNÍ	28
2.2.2.3. KONKRÉTNÍ PROJEVY PROBLÉMOVÝCH PORUCH CHOVÁNÍ ADOLESCENTŮ.....	29
2.3. Kladné a negativní působení na adolescenta.....	31
2.3.1. Závislosti - problémy spojené s životním stylem	32
2.3.2. DROGY-VÝZVA NAŠÍ DOBY	35
2.3.3. SPORT-NEJČASTĚJŠÍ (?) VOLNOČASOVÁ AKTIVITA	36
2.3.3.1. CÍLE SPORTOVNÍ VÝCHOVY.....	37
2.3.3.2. SPORTVNÍ AKTIVITY V PREVENCI VZNIKU ZÁVISLOSTÍ.....	37
3. PRAKTICKÁ ČÁST	39
3.1. VLASTNÍ PRŮZKUMNÁ ČÁST	39
3.1.1. CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI A ÚČEL PRŮZKUMU.....	39
3.1.2. PŘEDPOKLADY.....	39
3.1.3. CHARAKTERISTIKA PRŮZKUMNÉHO VZORKU	40
3.1.4. POUŽITÁ METODA PRŮZKUMU	41
3.1.4.1. DEFINOVÁNÍ METODY.....	41
3.1.4.2. ORGANIZACE PRŮZKUMU.....	43
3.1.5. VÝSLEDKY PRŮZKUMU.....	43
3.1.5.1. PRAVDIVOST ZODPOVĚZENÝCH OTÁZEK.....	43
3.2. REALIZACE A OVĚŘENÍ PŘEDPOKLADŮ.....	44
3.2.1. REALIZACE A OVĚŘENÍ PŘEDPOKLADU Č. 1.....	44
3.2.1.1. ZÁVĚR ZA PŘEDPOKLAD Č. 1	49
3.2.2. REALIZACE A OVĚŘENÍ PŘEDPOKLADU Č. 2.....	49
3.2.2.1. ZÁVĚR ZA PŘEDPOKLAD Č. 2	54

3.2.3.	REALIZACE A OVĚŘENÍ PŘEDPOKLADU Č. 3.....	55
3.2.3.1.	ZÁVĚR ZA PŘEDPOKLAD Č.3	57
4.	NAVRŽENÉ ŘEŠENÍ.....	58
4.1.	RODINA.....	58
4.2.	ŠKOLA	59
4.3.	STÁT - SPOLEČNOST	60
5.	VYHODNOCENÍ PŘÍNOSŮ NAVRŽENÉHO ŘEŠENÍ.....	61
5.1.	LEGISLATIVA	62
5.2.	MASOVÉ SDĚLOVACÍ PROSTŘEDKY	62
6.	ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		65
SEZNAM TABULEK		67
SEZNAM GRAFŮ.....		67
SEZNAM PŘÍLOH		67

1. ÚVOD

Náš současný svět nám nabízí možnosti, o kterých se dřívějším generacím ani nesnilo. Překonat vzdálenost je pro člověka stále snazší, v některých případech jako by nebyla. Zvuk i obraz poměrně snadno překonávají kontinenty, pronikají do hlubin kosmu i z něj přicházejí. Člověk sám nezůstává pozadu. Dobývá vesmír a poznává vzdálené planety, proniká do tajů pradávnej minulosti, odhaluje tajemství přírody. Odkrývá svou historii, chce ovlivňovat svou budoucnost, zkoumat lidskou psychiku, je přesvědčen, že umí komunikovat.

V důsledku přizpůsobení se novým věcem je člověk dobrovolně, ale i nedobrovolně, nucen vynalézat, objevovat dokonalejší prostředky, které mu život zpříjemní a usnadní. Ne zřídka se tyto snahy obrací proti člověku samému, kdy místo aby si pomohl, si vlastně škodí.

Věda a technika se vyvíjí ohromující rychlostí, nárůst průmyslové civilizace se v devatenáctém, přes dvacáté až k jednadvacátému století prudce zvyšuje. Ne každý jedinec se však dokáže s tímto tempem vyrovnat a přizpůsobit se mu.

Pokud si tuto skutečnost uvědomíme, je vhodné si položit otázku, zda dokážeme efektivně tyto vymoženosti používat, zda s nimi všemi dokážeme zacházet. Zda čas, který pomocí těchto prostředků získáme, dovedeme využít ke svému prospěchu.

Ať žije pokrok. Žádný vynález však nenahradí skutečný sluchový, zrakový, hmatový chuťový či emotivní prožitek a osobní zkušenost, přítomnost a blízkost lidí. Vždyť co je do sebelepší techniky, nač jsou sebeskvělejší objevy, když se ztrácí obyčejný lidský kontakt, bezděčné i cílené doteky, výmluvná gesta, všeříkající mimika, zvonivý smích. Žádný sebevřelejší e-mail nebo sms nenahradí dopis s citlivými slovy psaný rukou, sametové pohlazení hlasu, usměvavý a upřený pohled do očí.

Opěvujeme krásu, dokonalost i nedokonalost přírody a přitom si nepřipouštíme, že žádný mnohapixelový obraz krajiny nenahradí skutečné, hřejivé pohlazení slunce, jemnou i pronikavou vůni květin, uklidňující šumění lesa, pichlavý chlad sněhu, zurčivé šplouchání vody, škádlivé lehtání trávy, dotek drsné kůry stromu, hlubokou modř vysokého nebe nad hlavou, lehké bílé obláčky tiše po něm plující i hrozivě vypadající, naducané šedé mraky.

V přirozenosti člověka je, že touží po prožitku tělesném, citovém, který neustále hledá, a kterého se snaží dosáhnout co nejjednodušším způsobem, s co nejmenší námahou. Plnohodnotným využitím všech výtvarných moderní doby, rychlostí života, změnami hierarchie hodnot, snahou o co největší uplatnění ve společnosti se postupně ztrácí prostor pro citové prožitky, absentuje tělesný kontakt a není nic snazšího než sáhnout po náhražkách, které toto člověku umožní, být jen na nepatrný okamžik.

Nahlédneme-li do historie, vidíme, že s vývojem lidstva se vyvíjely i společenské vazby a tradice. V životě člověka není vše stejně důležité, něco považuje za velmi významné, jiné za méně významné a další za naprosto nevýznamné. Má svůj žebříček hodnot. Pod vlivem rodiny, společenského postavení, kulturní odlišnosti, se vyvíjí žebříček hodnot každého jednotlivého člověka. Velkou měrou se na vytváření životních hodnot, názorů podílí také věk. Nesrovnatelné jsou názorové postoje pubescenta a toho samého člověka na vrcholu života po získání životních zkušeností. Trendem posledních let je rozpad nejtěsnějších rodinných vazeb a touha po budování kariéry. Všeobecně uznávané hodnoty jako úcta k životu, k člověku, k přírodě, ke zdraví upadají v zapomnění. Pozitivně můžeme hodnotit nárůst vzdělanosti, uplatnění ve společnosti, zrovnoprávnění žen.

Člověk se vyvíjí celý život. Od svého zrození až do smrti prochází, ať už uvědomělým či neuvědomělým vývojem. Na člověka působí v první řadě rodinné zázemí, kulturní prostředí, ale samozřejmě ho utváří školní i mimoškolní vlivy. Děti a mládež jsou velice tvárné, schopné a ochotné absorbovat nebývalé množství informací a výchovné působení

právě ve volném čase může mít na jejich převážně citový vývoj rozhodující vliv. Jedním z prostředků, jak nenásilně ovlivňovat mladou generaci, jak aktivně, smysluplně vyplňovat její volný čas, je sport, tělesná a pohybová aktivita, což může být prospěšné i v prevenci problémů s návykovými látkami.

Ve své práci bych se chtěla podrobněji zaměřit na zjištění a analýzu, jak současní adolescenti vyplňují svůj volný čas, jak přistupují ke zneužívání návykových látek a zda považují současný stav nabízených prostor a poskytovaných prostředků na trávení volného času za dostatečný.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH POJMŮ

2.1.1. Volný čas

Volný čas. Při vyslovení tohoto slovního spojení si člověk představí něco velmi milého, příjemného, radostného, uvolňujícího, uklidňujícího. Znamená možnost věnovat se činnostem, které dělat nemusíme, ale, a to je hlavní, dělat chceme.

Volný čas je naším velkým nemateriálním bohatstvím. Je součástí času nepracovního, který tvoří veškeré hodiny a minuty, kdy jsme zapojeni do pracovního procesu.

„Patří sem předně čas, kdy spíme, jíme, pečujeme o svou osobu a o chod domácnosti, cestujeme do práce a z práce, což jsou činnosti nezbytné pro zachování naší existence.“¹

Druhou částí této doby je veškerý ostatní čas. Je to doba, která patří jenom nám, kterou můžeme vyplnit činností nám nejpříjemnější nebo naopak sladkým nicneděláním

¹ TOMAN, Jiří. *Jak zdokonalovat sám sebe*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1980, s. 68

a lenošením. Proto bychom chtěli mít právě tohoto času co nejvíce. Je třeba jej vychutnat v bohatém a činnostmi zaplněném životě, protože slouží k obnově našich sil a k našemu rozvoji. Velmi důležitou součástí je bezesporu péče o naše zdraví, tělesnou zdatnost, vzhled.

„Volný čas nebyl dříve pro všechny. Pracovní doba v továrnách bývala tak dlouhá, že člověku neposkytovala ani dostatek spánku, natož aby mu umožnila věnovat nějakou chvíli péči o sebe. Také v zemědělství a řemeslech se celá rodina točila od rána do noci kolem obživy. Dodnes ještě mnoho lidí chápe jiné trávení volného času než prací za odsouzeníhodné. Mnozí lidé nevědí, že by jim také mohl přinést potěšení a radost, na které mají plné právo.“²

V různých dobách byl volný čas vnímán různě.

„V období starověkého Řecka byl chápán jako čas na rozumování a čtení veršů, setkávání s přáteli a poslech hudby. Ve středověku jako časový úsek věnovaný rozjímání a modlitbám, ale také zábavám, hrám a tancům. V těch dobách mohl být pánem svého volného času pouze svobodný muž.

Linie sociální se začala projevovat v chápání volného času teprve na přelomu devatenáctého a dvacátého století, a to především úsilím o zkrácení pracovní doby dělníků a o prosazení práva na dovolenou.

V období mezi dvěma světovými válkami došlo k velkému rozvoji mládežnických spolků a organizací jak v Německu, tak i u nás. O volném času mládeže se začalo hovořit jak o problému a cílem mládežnických organizací se stalo „smysluplné využití volného času“. Tento vývoj nahrával zneužití sportu a dalších aktivit v rámci mládežnických spolků pro ideologické účely. Tato tendence trvala i v období socialismu. Můžeme sledovat jeden obdobný cíl: co nejvíce oslabit vliv rodiny a zesílit vliv ideologicky školených „vychovatelů“, nezřídka s využitím znalosti skupinové dynamiky. Našli se však i

² TOMAN, Jiří. *Jak zdokonalovat sám sebe*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1980, s. 67, 68

vychovatelé nebo funkcionáři, jejichž cílem bylo především poskytnout zábavu a vzdělání, kteří v době totality pracovali s upřímným úmyslem udělat za tehdejších možností co nejvíc dobrého pro děti.“³

Dnešní člověk se osvobodil od sociálního tlaku skupiny. Nejde mu dnes tolik o dosažení objektivních (materiálních) cílů, ale spíše o uspokojení osobních potřeb.

Relativně hodně volného času mají děti a mládež. Z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování, jeho citlivé, nenásilné vedení a nabídka vhodných, pestrých a přitažlivých zájmových činností. Mnoho dětí „*prožívá své volné chvíle ve veřejných prostranstvích, venku, na ulici, často bez jakéhokoli dohledu, dokonce i bez zájmu dospělých.*“⁴

P. Sak naléhavě upozornil na skutečnost, že volný čas a jeho obsah významným způsobem „*... ovlivňují tendence k sociálně patologickým jevům u mládeže či naopak rozvoj talentu a aktivní životní styl.*“⁵

Na problematiku volného času je možné se dívat z různých pohledů:

- Hledisko ekonomické – investuje-li společnost dostatek prostředků do zařízení pro volný čas, vynaložené náklady se v budoucnosti několikanásobně vrátí. Aktivně odpočínutý člověk podává lepší pracovní výkon, lépe zvládá stres.
- Sociologické a sociálněpsychologické hledisko – způsob využívání volného času je ovlivněn sociálním prostředím, které člověka formuje, zvláště silný je vliv rodiny, buď pozitivní, nebo negativní. Ovlivňuje člověka od nejútlejšího věku, proto by výchova měla vést k návykům racionálního trávení volného času. Pokud tomu tak není, mohou tento nedostatek do určité míry kompenzovat škola, výchovná zařízení

³http://www.google.com/search?sourceid=navclient&ie=UTF8&rlz=1T4SKPB_enCZ213CZ214&q=rozdl%c4%9b%blen%c3%ad+voln%c3%a9ho+%c4%8dasu

⁴ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001, s. 16

⁵ VÁŽANSKÝ, Mojmír. SMĚKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 27

i další subjekty s kvalifikovaným pedagogickým vedením. Zvýšené nebezpečí představuje možnost, že se ani jedna z uvedených skutečností nepodaří a dítě či dospívající se dostane do vlivu nežádoucí skupiny, velmi často vrstevnické, jejíž význam v období dospívání silně narůstá.

- Dalším silně působícím sociálním vlivem jsou hromadné sdělovací prostředky, zejména televize a internet. *„Jejich význam je jistě z mnoha pohledů pozitivní, nutno však brát v úvahu i mnohá nebezpečí plynoucí z nevhodných pořadů a z toho, že některé děti tráví u televize příliš mnoho času, vlastní aktivita je nahrazována pasivním sledováním akcí bez hlubšího prožitku.“*⁶
- Politické hledisko – jak stát zasahuje do volného času obyvatelstva, zda zřizuje a ovlivňuje zařízení pro volný čas dětí a mládeže, vytváří podmínky pro uspokojování jejich programově plánovaných aktivit, pomáhá organizacím, sdružením a spolkům, které s nimi pracují, vytváří kladné postoje dospělých k dětským aktivitám ve volném čase.
- Zdravotně-hygienické hledisko – sleduje podporu zdravého tělesného a duševního vývoje člověka. *„Znamená to zaměstnání se takovými činnostmi, které se svým druhem a charakterem odlišují od vyučování přiměřené prospěšné fyzické činnosti, které střídají převážně duševní činnost dětí a mládeže při vyučování.“*⁷
- Pedagogické a psychologické hledisko – berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase, zda činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických i psychických potřeb člověka, zda je dětem a mládeži poskytnut dostatečný prostor pro jejich spontánní aktivitu, seberealizaci, sociální kontakty.

V souvislosti s časovým (volný čas – pracovní doba) i obsahovým (volný čas – svoboda, volnost jednání) aspektem jsou uváděny dva hlavní směry v chápání termínu volný čas:

⁶ PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001, s. 18

⁷ VESELÁ, Jana. *Jak ve volném čase?* Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997, s. 8

- Negativní pojem volného času - znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovních podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb.⁸
- Pozitivní pojem volného času – je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu. Je také dobou, v níž individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen.⁹

2.1.2. Volnočasové aktivity

Jak již bylo zmíněno, děti napodobují své rodiče, ve značné míře přebírají jejich styl a tedy i způsob trávení volného času. Jestliže jsou rodiče sportovně či kulturně aktivní, záleží jim na plnohodnotném životě jejich dětí, potom je od raného věku vedou k naplňování volného času smysluplnými aktivitami a podporují jejich zájmy. Člověk, který tráví čas nicneděláním, se vlastně denně připravuje o kus plnohodnotně stráveného života.

P. Sak uvádí, že nejaktivnějším obdobím z hlediska množství a náplně volného času je období kolem sedmnácti let, kdy vrcholí frekvence řady aktivit. Těžiště tvorby životního stylu spadá přibližně do věku šestnácti let, v němž se utvářejí kulturní volnočasová zaměření (In. Vážanský, 1995).

Existuje mnoho způsobů, jak trávit volný čas. Můžeme je rozdělit na činnosti:

- sebevzdělání – noviny, knihy, časopisy, studium,

⁸ VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Vyd. 1., Brno: MU, 1994, s. 11

⁹ VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Vyd. 1., Brno: MU, 1994, s. 11

- aktivní odpočinek – tanec, procházky, rekreace, hra na hudební nástroje, zpěv, sport, fotografování, malování atp.
- pasivní odpočinek – návštěva kina, divadla, koncertu, poslech rozhlasu, sledování televize, návštěva sportovních klání, hostinců, přátel atp.,
- ostatní volný čas – veřejná činnost, práce ve společenských organizacích, nadacích, klubech atp.

Nedílnou součástí výchovy jako celku, v souladu s výchovou rodinnou a poté i školní, je výchova mimo vyučování. Tu zajišťují různé oddíly, kroužky, které zprostředkovávají dětem a mládeži nepřeborné množství prožitků. Volný čas jim mohou vyplnit cílevědomými aktivitami zaměřenými na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Tyto volnočasové aktivity jsou „zájmy, jako zaměřené úmysly, jako koncentrace myšlenek osobnosti na určitý předmět nebo věc.“¹⁰

Způsob prožívání volného času hodně ovlivňují tradice, úroveň vzdělanosti, zájmy či předpoklady rodiny, dále kvalifikace a specializace učitelů nebo vedoucích zájmových kroužků. „Volnočasové motivace závisí na oblasti života, sociálních skupinách, postavení v životním cyklu, na „životní tématice“ a mnoha jiných faktorech.“¹¹

2.1.3. Sport

*Pojem sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní.*¹²

¹⁰ VÁŽANSKÝ, Mojmir. SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 29

¹¹ VÁŽANSKÝ, Mojmir. SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s.32

¹² Zákon č. 115/2001 Sb., § 2 odst. 1

Základem slova sport je latinské sloveso (se) deportare, které bylo přejato do románských jazyků. Před polovinou dvanáctého století je literárně doloženo ve španělštině ve tvaru deportarse, ve francouzštině jako déporter či se déporter, v anglo-francouzštině se objevuje ve čtrnáctém století ve tvaru disport. Všechny tyto výrazy znamenaly „bavit se.“ Od slovesa bylo odvozeno i podstatné jméno. Ve francouzštině déport či desport, v anglo-francouzštině disport, k němuž od patnáctého století přibyla i zkrácená forma sport. Šlo o označení příjemně stráveného volného času, rozptýlení od vážných povinností, veselé zábavy, hry.

V průběhu historického vývoje se poměňovaly i konkrétní formy této zábavy. V nejstarší době k nim patřil především lov, ale i jízda na koni, postupně však také hry se zvířaty, akrobatické výkony, zápasy, závody a nejrůznější divadelní představení a podívané. Koncem osmnáctého století jsou výrazem sport označovány stále častěji a jednoznačněji nejrůznější atletické soutěže a závodivé hry.¹³

V devatenáctém a především ve dvacátém století prošel moderní sport dalšími pronikavými změnami, stupňovala se soutěživost. Některé moderní sportovní disciplíny se postupně vyvinuly ze starších závodivých her, jiné byly vytvořeny uměle, další adaptovaly do podoby moderního sportu pohybové aktivity a hry z různých světadílů i z nejrůznějších historických dob. Do moderního sportu je tak zašifrováno a zakódováno dědictví nejrůznějších kultur a dávné minulosti lidstva. Konkrétní formy fyzických aktivit byly v minulosti vždy spjaté se speciálními utilitárními činnostmi člověka, rozvíjely a kultivovaly se ve volném čase a byly ovlivňovány charakterem a strukturou konkrétních společenských celků. Byly významným kulturním fenoménem, do něhož se prolínaly soudobé světonázorové představy, morální a estetické normy, sociální difference společnosti i její vývoj politický.

¹³ OLIVOVÁ, Věra. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia, 1988, s. 8

Moderní sport se zrodil jako součást evropské kultury, jejíž základy se krystalizovaly po mnoho tisíciletí v rámci vývoje starověkého světa. Řada moderních sportovních disciplín – přes svou podobnost se starověkými sporty – vznikla zcela svébytným vývojem. Avšak jako celek fyzická kultura starověkého světa mnohostranně ovlivnila vznik a vývoj moderního sportu a její tisícileté dědictví je jeho trvalou součástí.¹⁴

2.1.4. Návykové látky

Lidé se vždycky snažili najít možnost uniknout z aktuální situace, dosáhnout pocitů štěstí, pohody, síly a mimořádných schopností, fantastických zážitků, inspirace. Psychoaktivní látky, nejprve přírodní a později i uměle syntetizované, jim žádoucí pocity poskytovaly a poskytují.¹⁵

Mezi návykové látky patří omamné látky a psychotropní látky. Vžitým termínem se stal pojem droga.

Pojem droga je výpůjčkou z francouzského slova „drogue” vyskytujícího se ve čtrnáctém století a obecně označuje sušené, tedy živočišné nebo rostlinné suroviny. U tohoto pojmu došlo ke změně významu. Jednak se jím označují léčivé rostliny, jednak také ve speciálním významu psychoaktivní přirozené, polosyntetické a syntetické substance s potenciálem závislosti. Jinak je otázkou konvence, zda se alkohol a ostatní legální narkotika počítají k drogám.¹⁶

Droga funguje na chemickém principu, kdy pod vlivem některého z mnoha alkaloidů dochází k uvolňování látek, které navozují neobvyklé stavy pro danou situaci.

¹⁴ OLIVOVÁ, Věra. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia, 1988, s. 9

¹⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 28

¹⁶ GÖHLERT, Fr.-Christoph, KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti z pohledu lékaře*. Praha: Euromedia Group, 2001, s. 18

Zneužívání drog, tj. posun tolerance k drogám a alkoholu, může vést k závislostem, které výrazně změní postoj jedince ke světu, k vlastnímu životu, jeho hodnotovou orientaci, způsobují sociální vyřazování ze společenské komunity a posléze mění osobnost jedince jako celek mnohdy až na hranice depravace.

*Droga je základním faktorem, který vyvolává návyk. Aby se droga mohla stát předmětem zneužívání, musí splňovat určité předpoklady - musí mít takové vlastnosti, které jsou schopny uspokojit požadavky toxikomana. Proto se zneužívají především psychotropní látky, které určitým způsobem ovlivňují lidskou psychiku.*¹⁷

*Důvodů vzniku závislosti na drogách je celá řada, od experimentu ochutnat „nové“ až po „útěk“ od problémové situace.*¹⁸

*Obecně se má za to, že toxikomanská reakce na neúspěchy, strach, smutek je reakcí útekovou, neboť v drtivé většině případů je účelem snížit anxieta a uvolnit napětí.*¹⁹

V České republice návykové látky legislativně upravuje zákon č.167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů a zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů.

Na jedné straně je u alkoholu striktně zakázán jeho prodej a podávání mladistvým do věku 18 let, na druhé straně u tabákových výrobků je zakázán mladistvým jen jejich prodej. Navíc nikotin, účinná látka obsažená v tabáku, není z hlediska trestního práva považován za společensky škodlivý, není zahrnut do seznamu psychotropních a omamných látek. O důvodech takové úpravy můžeme vést polemiky, nicméně

¹⁷ JANÍK, Alojz, DUŠEK, Karel. *Drogy a společnost*. Praha: 1990, s. 119

¹⁸ KRESLOVÁ, Jiřina. In: *K prevenci sociálně patologických jevů u žáků se zdravotním postižením*. Praha: IPPP ČR, 1999, s. 30

¹⁹ MARHOUNOVÁ, Jana. NEŠPOR, Karel. *Alkoholici, fetišti a gambléři*. Vyd. 1. Praha: Empatie, 1995, s. 72

dojdeme jen a jen k jednomu závěru. A to, že sice stát přijímá opatření na informování o škodlivosti kouření, avšak proti tomu stojí reklamy, filmy či jiné zobrazení kuřáka jako někoho, kdo je in, kdo je společensky přijatelný, kdo je schopný ochránit. Nesmíme opomenout ani zobrazení cigarety v sexuálním kontextu, který je v předpubertálním a pubertálním období pro dívky i chlapce nejpřitažlivější

2.1.5. Adolescence

Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání. V základním, biologickém smyslu, je obdobím dospívání, kdy dochází ke změnám fyziologických znaků - k růstu, pohlavnímu zrání. Dále k sociálním a psychickým změnám, které „.....můžeme povšechně charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a zároveň nástupem vyspělého (formálně abstraktního) způsobu myšlení a dosažením vrcholu jeho rozvoje.“²⁰

2.2. OSOBNOST ADOLESCENTA

Adolescentem označujeme jedince v období mezi pubertou a dospělostí. Končí období pubescence, kdy docházelo k postupnému vyhraňování povahových vlastností, sociálního zrání, vyrýsovala se struktura cílů, postojů, hodnot a zájmů.

*Psychická stránka osobnosti se dotváří, bývá dosaženo rovnováhy mezi vnitřním světem a interakcí se světem vnějším.*²¹

²⁰ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 142

²¹ HOSKOVEC, Jiří. HOSKOVCOVÁ, Simona. *Malé dějiny české a střeoevropské psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 118

2.2.1. Psychologie dospívajícího v období adolescentu

2.2.1.1. Vymezení období adolescence

Adolescence je období mezi pubescencí, která se vyděluje jako samostatná fáze, a ranou dospělostí. Přichází nástup sekundárních pohlavních znaků, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností s dotváření integrity osobnosti. U dívek nastává mezi dvanáctým a osmnáctým rokem, u chlapců mezi čtrnáctým a dvacátým rokem.²²

Nástup dospívání se za posledních sto let ve všech rozvinutých evropských a amerických zemích urychlil a zrychlil se i celkový růst. Zpravidla se uvádí celá řada možných příčin: více podnětů v moderní urbanizované společnosti, časově omezené a dávkované zátěže, lepší výživa, zlepšená hygiena a menší výskyt těžkých infekčních chorob, změněné klimatické podmínky, celkově změněná struktura společnosti apod.²³

Z pohledu biologického je v této době postupně dosahována plná reprodukční zralost a až pomalejším tempem dokončován tělesný růst. Není však rovnoměrný, dolní a horní končetiny rostou na začátku dospívání rychleji, takže dochází k určité disharmonii postavy, dítě je „samá ruka a samá noha“, dělá dojem tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti, jako by si nevědělo se svým tělem rady.²⁴

Pohlavní dozrávání i tělesný růst jsou výsledkem komplikovaného procesu střídavého podněcování a utlumování činnosti žláz s vnitřní sekrecí (hypofýzy, štítné žlázy, příštítných tělísek, nadledvinek), jejichž hormonální aktivita oba procesy spouští a řídí.²⁵

²² HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 18

²³ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 146

²⁴ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 144

²⁵ KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2006, s. 177

Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápadných psychických změn. Ohlašují se nové pudové tendence hledání způsobů jejich uspokojování a kontroly. Charakteristická je celková emoční labilita a nástup vyspělého způsobu myšlení a dosažení vrcholu jeho rozvoje.

*Mladý člověk získává nové role, spojené s vyšší sociální prestiží. Emancipace z vázanosti na rodinu je obvykle dokončena, vztahy s rodiči se stabilizují a zklidňují. Vrstevníci jsou ještě významnější než byli dříve. Partnerské vztahy tohoto období bývají mnohem zralejší.*²⁶

Mnoha adolescentům se jeví dospělost málo přitažlivá nebo příliš náročná. Psychický vývoj neprobíhá ve sterilním, laboratorním prostředí, ale v různém sociálním a kulturním prostředí, a samozřejmě odlišně.

*V životním stylu mladších dospělých je patrná nechuť přijmout dospělost a odráží se v přibývajícím množství nesezdaných partnerství, odkládání rodičovské role na pozdější dobu nebo při volbě profese.*²⁷

2.2.1.2. Hlavní psychologické charakteristiky období adolescence

*Emoční labilita charakteristická pro toto období je podmíněna vnitřními změnami v organismu jedince. Pudový tlak spojený s pohlavním dozráváním přináší do života dospívajícího nové vnitřní podněty a činí ho až přecitlivělým na různé podněty přicházející z vnějšku. „Projevy citových konfliktů bývají velmi silné a tak nápadné, že daly podnět k označení celého období jako období „bouří a krizí.“*²⁸

²⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 253

²⁷ HOSKOVEC, Jiří. HOSKOVCOVÁ, Simona. Malé dějiny české a středoevropské psychologie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 118

²⁸ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 147

Obtíže při koncentraci pozornosti spojené s emoční nestálostí ztěžují soustavné učení a nezřídka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, přistupuje zvýšená unavitelnost, střídání ochablosti a apatičnosti s krátkými fázemi vystupňované aktivity, které mohou doprovázet rovněž drobné neurovegetativní poruchy, zhoršení spánku nebo poruchy chuti k jídlu. Mnozí dospívající jako by sami nerozuměli těmto svým projevům – úzkostlivě pozorují své niterné stavy a stále více přemýšlejí o svých vnitřních konfliktech, utíkají do svého soukromého citového světa nebo do vystupňovaného denního snění, které je odvádí ještě dále od reality.²⁹

Sexuální napětí, které se dostavuje dříve než intimní vztahy k partnerovi, většinou dospívající odstraňuje masturbací (sebeukájením). V tomto období jsou časté homoerotické sklony, neměly by však být zaměňovány s homosexualitou a během dalšího vývoje se většinou mění v heterosexuální vztahy.³⁰

Pro adolescenty bývá probouzející se sexualita něčím převratným, může ovládat jejich myšlení a „zmocnit“ se jejich těla. Dospívající vždy otázky pohlaví nesmírně zajímají. Pohlavní pud je u chlapců velmi silný, chlapci začínají v průměru se sexuálními zkušenostmi dříve než dívky, které „především v počátcích dospívání, se o sex pouze velmi zajímají, ale většinou jen na úrovni představ, převážně „romantických“. Nejdůležitější jsou pocity, že na tom, co se skutečně děje, už záleží mnohem méně. Pohlavní pud se u dívek zřejmě vyvíjí pomaleji a trvá to déle, než je orientován na pohlavní orgány.“³¹

Různé teorie dospívání kladou různý důraz na vliv biologických, psychologických nebo sociálních faktorů v tomto období. Souhrnně lze zvláštnosti psychiky dospívajícího

²⁹ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 147

³⁰ KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2006, s. 178

³¹ FENWICKOVÁ, Elizabeth. SMITH, Tony. *Kniha o dospívání*. Bratislava: Ina, 1994, s. 125

chápat jako více či méně nepodařené úsilí o přizpůsobení na biologické, psychické a sociální podmínky.³²

2.2.1.3. Emoční vývoj a socializace

Emocionální autonomie je provázena velkými těžkostmi. Adolescentům se zdá – a často mají úplnou pravdu – že dospělí, a v první řadě rodiče, podceňují změny, které v dětech nastaly, neberou vážně to, co prožívají. Stačí malá netaktnost a svůj vnitřní svět nadlouho, ne-li navždy, před rodiči a dalšími dospělými uzavrou.³³

Hlavním problémem dospívajícího je jeho „sociální nezakotvenost“. Už se necítí jako dítě, ale ještě není dospělý. Tato situace představuje pro mladé lidi zátěž. „Příčinou jsou v první řadě reakce dospělých na jeho situaci.“³⁴

Dospívající se s uvědomováním si vlastního „Já“ distancuje od svého nejbližšího okolí, tedy od rodiny. Přitom funkční rodina poskytuje základní citovou jistotu, útočiště v případech ohrožení a bolesti, bezpečí v každé situaci. Přesto si každé dítě hledá svůj zvláštní způsob, jak dosáhnout postupně potřebné samostatnosti, ovšem aniž by ztrácelo pozitivní vztah ke svým rodičům. Jestliže rodiče brání dítěti v osamostatnění, pak se tento proces může ještě urychlit. Zejména matky se snaží udržet dosavadní závislost dítěte na nich.³⁵

Adolescentní „řešení“ bývají radikální. Úsudek bývá snadno emocionálně ovlivněn. Adolescent se dovede nadchnout a jeho nadšení zatíží i jeho úvahy. V opačném směru mohou ovlivnit řešení i negativní emoce. Adolescenti preferují jednoznačná, zásadní

³² LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 148

³³ PETROVSKIJ A.V. *Vývojová a pedagogická psychologie*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1977, s. 138

³⁴ KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2006, s. 177

³⁵ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 153

*a rychlá řešení, která vedou k jistotě. Kompromis chápou jako řešení obecně méně kvalitní a nepříliš žádoucí.*³⁶

*V adolescentním období převažuje pocit značné svobody. Povinnosti sice přibýly, ale ne v zásadní míře. Egocentrismus adolescenta vede k ignoraci všeho, co by mu bránilo v užívání těchto svobod. Jakýkoliv zásah do svých svobod vnímá jako omezování. Cítí se privilegovaný. Uspokojení jakékoli potřeby vnímá jako neodkladné. Oproti tomu o jakoukoli zodpovědnost nestojí. „Nemyslí na ni, neuvažuje o ní, potlačuje ji a snaží se akceptovat jen tu příjemnější část potenciální dospělosti.“*³⁷

*Adolescent dovede uvažovat logicky správně i o sobě, i když se vlivem zbrklosti a ukvapenosti často dopouští chyb. Emoční prožitky přispívají k poznání individuální specifčnosti, toho, čím se jedinec liší od svého okolí. Posuzování vlastních pocitů je velmi obtížné, protože je často nelze ani pořádně pojmenovat. Důraz na citové hodnocení je pro adolescentní období typický. Emoční hodnocení je ovšem dost komplikovanou oblastí sebepoznání. K němu přispívá i hodnocení jiných lidí, které funguje jako zpětná vazba.*³⁸

Adolescence je obdobím přechodu do dospělosti. Jedinec je čím dál víc akceptován jako dospělý a současně se od něho očekává odpovídající chování.

Adolescent je schopen akceptovat, že normy jsou k tomu, aby regulovaly chování lidí a usnadňovaly tak jejich soužití a fungování celé společnosti. Přesto nechce přijímat pravidla jen proto, že jsou daná, ale přemýšlí o nich. Nepřijímá automaticky to, co mu rodiče a společnost určuje, sám si vybírá své hodnoty a normy, které jsou pro něho

³⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 259

³⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 266

³⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 267

přijatelné. Chce se rozhodovat sám, v souladu s vlastními morálními principy, občas dost radikálními a nekompromisními.

Problémem adolescentů nebývá nedostatek hodnot, ale spíše jejich množství a neujasněnost jejich priorit.³⁹

2.2.1.3.1. Navazování vztahu s vrstevníky

Jak se dospívající emancipuje od rodiny, jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od ní, nalézá v nových vztazích k druhým jedincům přibližně stejného věku. Ty ho připravují také pro nové, trvalejší emoční vztahy v dospělosti. Oproti sklonu vytvářet skupiny složené z jedinců stejného pohlaví v pubertálním období, v adolescentním se začíná silně ozývat potřeba intimního párového přátelství. Emoční vztahy jsou užší, dovolují výměnu vlastních pocitů a osobních zkušeností, svěřovat se a zase sdílet nejsoukromější pocity druhého.⁴⁰

Přátelství chlapců bývá založeno častěji na společných zájmech a činnostech, přátelství dívek je podloženo spíše hlubší emoční náklonností. Jsou uzavírána přátelství, která mohou přetrvat až do dospělosti.⁴¹

Platí to o středních a učňovských školách stejně jako o sportovních, zájmových či uměleckých kroužcích, o dílnách, pracovních kolektivech a o všech ostatních institucích, které svádějí mladé lidi dohromady a umožňují jim společné prostředí a společný cíl snažení.⁴²

³⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2000, s. 274, 275

⁴⁰ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 154

⁴¹ KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2006, s. 178

⁴² MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1986, s. 315

Ke konci adolescence dochází k navazování vztahů jedince ke druhému pohlaví vyúsťujících v hlubší porozumění, hlubokou vázanost a v oddanost založenou na shodných či doplňujících se rysech osobnosti.⁴³

Adolescenti dozrávají k naplnění partnerského vztahu zahrnujícího i sexualitu. Potřeba partnera se stává skutečnou potřebou, která má několik úrovní – psychickou, sociální a tělesnou. Vztah lásky lze chápat i jako projev potřeby poznání, resp. sebepoznání, na jiné úrovni. Adolescenční partnerský vztah může přinášet uspokojení nejen na emocionální úrovni, ale i v oblasti seberealizace, protože může přispívat k dosažení určité sociální prestiže. Důležitou součást partnerského vztahu tvoří sexualita. První sexuální zkušenost dovršená sexuálním stykem je významná nejenom biologicky, ale i z psychosociálního hlediska. Je velmi důležitým mezníkem v životě adolescenta.⁴⁴

2.2.2. Poruchové chování v dospívání

Člověk je společenským tvorem, který získává specificky lidské vlastnosti v průběhu života ve společnosti. Od samého počátku svého života se učí diferencovat žádoucí i nežádoucí chování a jeho vhodnost ve vztahu k určité situaci. Tento proces nazýváme socializací, jejíž „těžiště je jednoznačně v dětství a mládí jedince, avšak i v pozdějším věku, dokonce ve stáří mohou vyvstat palčivé problémy socializace.“⁴⁵

Úkolem socializace není pouze to, aby dítě příslušné normy chování znalo, ale hlavně, aby v souladu s nimi také jednalo. Zpočátku je hlídají a kontrolují rodiče, později se s nimi dítě identifikuje natolik, že je schopné se chovat žádoucím způsobem, i když je

⁴³ LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006, s. 155

⁴⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 287,289,290

⁴⁵ HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Vyd. 2. Praha: Fortuna, 1997, s. 93

právě nikdo nekontroluje. Signálem dosažení tohoto stadia socializace je schopnost reagovat pocitem viny, když dítě udělá něco, o čem ví, že je to špatné a nežádoucí.⁴⁶

2.2.2.1. Základní charakteristika poruchového chování

Poruchy chování lze charakterizovat jako odchylku v oblasti socializace, kdy jedinec není schopen respektovat normy chování na úrovni odpovídající jeho věku, eventuálně na úrovni svých rozumových schopností.⁴⁷

Poruchové chování má následující znaky:

- jedinec nerespektuje sociální normy platné v dané společnosti – chápe je, ale nedokáže se jimi řídit nebo je nechce akceptovat,
- jedinec se nadměrně zaměřuje na sebe a na uspokojování vlastních potřeb, trpí nedostatkem empatie a v důsledku toho trpí neschopností udržovat přijatelné sociální vztahy,
- jedinec porušuje práva ostatních, reaguje agresivně.

2.2.2.2. Vývojová podmíněnost poruchového chování

Dispozice k poruchovému chování je multifaktoriální. Projeví se zde jak biologické předpoklady, tak vliv mnoha sociálních faktorů.

Pro každé období jsou typické určité problémy v chování signalizující dosažení nějaké vývojové fáze:

- *v raném školním věku jsou to především projevy nezralosti nebo nepřipravenosti, kdy děti nejsou schopny ovládat svoje aktuální impulzy,*

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 61

⁴⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 444

- *ve středním školním věku vzrůstá význam vrstevníků, dítě touží po dobrém ocenění a postavení ve skupině, snaží se vyhovět specifickým, často radikálně generalizovaným normám. Jestliže dítě od těchto norem vybočuje, bývá odmítáno.*
- *v období dospívání je důležitým vývojovým znakem změna myšlení, daná rozvojem formálních logických operací. Zvyšuje se kritičnost k existujícím požadavkům a normám.*⁴⁸

Odchylkami v osobnostním vývoji, které jsou dány interakcí základních etiologických faktorů, jsou:

- *genetická dispozice k disharmonickému vývoji a agresivnímu způsobu reagování, která se projevuje především na úrovni temperamentu. (Quay, in Vágnerová, 2002),*
- *oslabení nebo porucha centrální nervové soustavy, převážně na bázi prenatalního nebo perinatálního poškození, která zvyšuje dispozici k nežádoucímu způsobu reagování. Základem je kolísavost emočního ladění, hlavně impulzivita a nižší schopnost sebeovládání.*⁴⁹

2.2.2.3. Konkrétní projevy problémových poruch chování adolescentů

Poruchy chování lze rozdělit do dvou kategorií:

- *neagresivní – dochází sice k přestupkům proti sociálním normám, ale nejsou spojeny s agresivitou – lži, záškoláctví, toulky, útěky,*
- *agresivní – je závažnější, podstatné je násilné porušování a omezování práv ostatních – násilné chování, týrání, vandalismus.*

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 61,62

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 68

Typickým projevem některých adolescentů je snaha dosáhnout uspokojení svých potřeb bezodkladně a pokud možno bez vynaložení vlastního úsilí. Patří sem:

- *gambleři – jejich závislost na hře je, mimo jiné, vyjádřením potřeby rychle a bez námahy získat mnoho peněz,*
- *squatterři – chtějí okamžitě a bez vynaložení jakékoliv investice či námahy žít samostatně,*
- *drogově závislí – chtějí, mimo jiné, získat okamžitý pocit štěstí a sebedůvěry, aniž by se na tom sami jakkoliv podíleli a museli se nějak namáhat.*⁵⁰

Charakteristickým porušováním sociálních norem spojených s omezováním základních svobod ostatních, majících násilnou formu, jsou agresivní poruchy chování. Typickým projevem jedince je neschopnost empatie, nedostatek citového vztahu ke komukoliv, emoční plochost a lhostejnost. Příčinou agresivních poruch chování mohou být:

- specifické vlivy prostředí – agresivní projev je výsledkem sociálního učení, kdy především závažná psychická deprivace naruší emoční a socializační vývoj jedince. *„Život v nevhodném nebo nepodnětném prostředí představuje riziko ve smyslu rozvoje nežádoucích způsobů chování, nebo dokonce nežádoucích osobnostních charakteristik.“*⁵¹
- dědičné dispozice – mívají osoby s disharmonickým vývojem osobnosti, často v kombinaci s odchylkami citového prožívání,
- *poškození mozku – po úrazech hlavy, v důsledku epileptických změn osobnosti apod.*⁵²

Násilně ponižující chování jednotlivce nebo skupiny vůči slabšímu jedinci, který nemůže ze situace uniknout nebo není schopen se účinně bránit, nazýváme šikanou.

⁵⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 76

⁵¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, s. 276

⁵² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 81

Šikanujícímu opět chybí schopnost empatie, má zvýrazněnou potřebu sebeprosazení, bývá fyzicky zdatný, neukázněný, společensky spíše méně úspěšný.

Šikanu rozlišujeme na:

- skrytou – projevuje se sociální izolací a vyloučením oběti ze skupiny,
- zjevnou – projevující se:
 - a) *fyzickým násilím a ponižováním – strkání, bití,*
 - b) *psychickým ponižováním a vydíráním – různé posluhy, donucení k něčemu nežádoucímu,*
 - c) *destruktivními aktivitami zaměřenými na majetek oběti – ničení věcí.*⁵³

2.3. Kladné a negativní působení na adolescenta

*Jestliže jsou první léta lidského života záležitostí biologického přežití, jsou všechna další léta obdobím sociálního přizpůsobení, rozvíjení schopnosti žít s lidmi a mezi lidmi, schopnosti najít přiměřené místo ve složité soustavě sociálních vztahů.*⁵⁴

Lidská společnost obsahuje složku přírodní, společenskou, kulturní a do každé z nich se musí člověk jako jedinec včlenit. Toho je schopen s pomocí primárních skupin založených na osobním kontaktu, intimní známosti a citových vztazích mezi jednotlivci, a skupin sekundárních, což jsou všechny skupiny, které nejsou primární. Všichni lidé ve všech těchto skupinách svým chováním, jednáním a činnostmi na sebe kladně nebo negativně působí.

⁵³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997, s. 83

⁵⁴ PETRUSEK, Miroslav a kol. *Sociologie pro střední školy: občanská nauka – základy společenských věd*. Vyd. 3. Praha: SPN, 1997, s. 27

Dospívající děti se často snaží, aby nepatřily výlučně jenom do své rodiny, ale přesto mají silnou potřebu někam patřit. Přijme-li je nějaká skupina nebo parta, poskytne jim to pocit, že tam patří. Aby zdůraznily svou spolupatříčnost, mají sklon přijímat identitu skupiny, otrocky se přizpůsobují představě, kterou si jejich skupina o sobě vytváří.⁵⁵

2.3.1. Závislosti – problémy spojené s životním stylem

Člověk potřebuje mít ze sebe dobrý pocit a v důsledku svého dobrého sebehodnocení přemýšlí pozitivně. Dospívající děti mají v lidské populaci sebejistoty nejméně. Negativní hodnocení své osoby nevyhnutelně přebírají, nízkému sebehodnocení se brání vnějšími projevy, jsou arogantní, drzí, v jistém smyslu špatně přizpůsobiví. Ale právě proto velmi potřebují pochopení, povzbuzení.

Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže jsou multifaktorově podmíněny. Vedle vlivu rodiny, osobnostních vlivů, vlivů subkultury, a společenských vlivů se část mládeže na „šikmou plochu“ dostává díky akčnímu vakuu ve volném čase. Tento vliv je ještě markantnější u té části populace, která má výrazněji vyjádřenou potřebu mimořádných zážitků bez schopnosti získat uspokojující prožitky vlastní aktivní činností a vlastním přičiněním.⁵⁶

Problematika zneužívání návykových látek je oblastí, v níž se stýkají otázky medicínské, psychologické, sociologické, filozofické, právní, pedagogické a jiné.

Narůstající počet spotřebitelů různých drog a její rozložení v populaci již několik let dosahují alarmující úrovně.

⁵⁵ RIESEL, Petr. *Lesk a bída drog*. Olomouc : VOTOBIA, 1999, s. 98.

⁵⁶ ŽÁKOVÁ, Jana. *Kriminalita mládeže v souvislosti s hodnotovou orientací a výchovou*, diplomová práce. Brno : Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií Brno, 2008, s. 21

Zde si musíme uvědomit, že drogy nejsou jen ty tzv. „tvrdé“, ale mezi návykové látky řadíme též alkohol a cigarety. Tyto druhy závislosti jsou však v naší společnosti stále tolerovány a jejich neblahý vliv na vývoj jedince je u laické veřejnosti podceňován.

Výzkumy ale ukazují, že již v osmi letech děti začínají experimentovat s cigaretami a v jedenácti letech se v dětské populaci začíná objevovat alkohol. Nejprudší nárůst spotřeby těchto látek však nastává v období puberty, kdy toto období vyhraňuje způsob trávení volného času.⁵⁷

Celospolečenským problémem je požívání alkoholických nápojů. Alkohol je v lidské kultuře hluboce zakořeněn a jeho zneužívání je pro současnou společnost charakteristickým jevem „...provází člověka snad po celou dobu jeho civilizovaného vývoje. Znali ho nejen staří Egypťané, ale dokonce i staří Sumerové. Naši předci pili většinou pivo a víno.“⁵⁸

V české společnosti je tolerance k alkoholu velká. „Je to droga společenská, lidé alkohol nejčastěji konzumují ve skupině.“⁵⁹

Požívání alkoholu mládeží má negativní dopad zejména na řádný průběh jejího biologického, psychického a společenského rozvoje. „Alkohol je velice silná a skrytě návyková droga.“⁶⁰

Všeobecně je podceňováno nebezpečí kouření cigaret, a to pravděpodobně z toho důvodu, že nepůsobí okamžité poruchy chování a devastaci osobnosti, jak to vidíme u ostatních drog. Zdravotní následky v pozdějším věku jsou však zdrcující.

⁵⁷ ŽÁKOVÁ, Jana. *Kriminalita mládeže v souvislosti s hodnotovou orientací a výchovou*, diplomová práce. Brno : Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií Brno, 2008, s. 35

⁵⁸ MARHOUNOVÁ, Jana. NEŠPOR, Karel. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Vyd. 1. Praha: Empatie, 1995, s. 66

⁵⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2002, s.290

⁶⁰ HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s.108

Již delší dobu se zdá, že mladí lidé nedostávají objektivní informace o kouření a jeho škodlivosti. Tabák byl vždy pěstován jako lék, jako okrasná rostlina a jako droga.

Účinnou látkou je nikotin a další, ne zcela známé množství látek organických i anorganických. Je to droga naší civilizací přijatá, oblíbená a tolerovaná.⁶¹

Rodina je pro člověka bezpochyby nejdůležitějším prostředím. Utváří názory a základní návyky dětí a přitom se zároveň stává prvním místem, kde se dítě buď s kouřením nebo s alkoholem setkává v lepším případě v pasivní roli pozorovatele, v horším případě aktivně, tedy přímou konzumací. S nealkoholovými látkami adolescent pak experimentuje na diskotékách, v partě, která bývá často náhražkou rodiny nebo jejím významným doplňkem.

Nealkoholové látky, tzv. tvrdé drogy, nejsou většinou společností tolerované a náš zákon je definuje jako zakázané. „*Riziko sankcí a jistá sociální stigmatizace sice do určité míry posilují tendenci mladých lidí okusit zakazovanou drogu. Avšak riziko, které by vzniklo po uvolnění takových sankcí, se jeví ještě větší.*“⁶²

Na vzniku každé závislosti se podílejí jako základní faktory osobnost člověka, vlastnosti jeho organismu a vlivy vnějšího prostředí, tedy rizikové faktory psychické a sociální.

Děti a mládež, kteří alespoň rámcově vnímají, oceňují a přijímají pozitivní svět, který jim vytvářejí hlavně rodiče, se většinou drogám ubrání. Je to svět lidského snažení, růstu a zrání prostřednictvím smysluplné práce, svět usilování o vlastní zdraví, o seberealizaci, pěstování lidských vztahů, zvládání svého sobectví atd. Pokud člověk v takovém prostředí vyrůstá, cítí vstřícné chování lidí, cítí, že je respektován, že sám pomáhá, a když je potřeba, může očekávat pomoc a podporu.

⁶¹ KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2006, s.23

⁶² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2002, s. 296

2.3.2. Drogy – výzva naší doby

Velkým nebezpečím současné společnosti jsou drogy a nejvíce ohrožená je zvláště mládež. Za seznámení se s drogou a chvíle úniku před realitou platí vysokou daň. Droga se může projevit jako zábavný společník nebo dokonce přítel, což je však pouhé zdání. Své oběti si velice brzy zotročí, zbaví vlastní vůle a na konec bez milosti zabíjí.

Život dnešní mladé generace je drogami významně poznamenán. Mnohá společenská zařízení, do kterých vstupují, mají vyhrazené prostory, kde kouření cigaret, a dnes již i drog, je normou. Drogy jsou příčinou kriminality, ať už přímo spojené s výrobou, šířením nebo distribucí drog, nebo trestnou činností narkomanů samotných. Narkomanským rodičům se rodí potomci nejen s abstinenčním syndromem, ale také s biologickou zátěží do dalšího života. Ze zdravotnictví jsou odčerpávány kapacity a nesmírné finanční prostředky na léčbu narkomanů. Nejproduktivnější generace je vyřazována z ekonomické aktivity. Drogy snižují vzdělanostní potenciál společnosti. Představují ekonomický, systémově politický a společenský problém.

*Narkomani do budoucna představují i bezpečnostní ohrožení. Při současné liberalizaci vlastnictví střelných zbraní lze očekávat zkratkovité akce narkomanů. Nebezpečí podobného druhu představují vojáci a policisté závislí na drogách.*⁶³

Věk, kdy mládež prvně přichází do styku s drogou, se posledních deset let snižuje. V současnosti se první kontakt přesunuje ze středních škol na školy základní.

*„Čím nižší věk jedince, v němž je mu nabídnuta droga, tím větší pravděpodobnost, že se droga pro něho stane problémem.“*⁶⁴

⁶³ JANÍK, Alojz, DUŠEK, Karel. *Drogy a společnost*. Praha: 1990, s. 225

⁶⁴ JANÍK, Alojz, DUŠEK, Karel. *Drogy a společnost*. Praha: 1990, s. 227

2.3.3. Sport – nejčastější (?) volnočasová aktivita

Je všeobecně známo, že tělovýchovná, sportovní a turistická aktivita přispívá k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje, je přirozenou součástí života. Pěstování tělesné zdatnosti prospívá nejen zdraví, ale přináší i nové přátelské vztahy a nezapomenutelné zážitky.

Jednou z forem prožívání volného času je sport, který je jedním z pozoruhodných znaků života ve dvacátém a jednadvacátém století, kdy se stal masově propagovaným a organizovaným. Svědčí o tom jak jeho rozmanitost, tak jeho popularita v nejrůznějších zemích světa.

Sport pěstujeme pro radost z pohybu, pro potěšení. Nejčastějšími sporty u nás provozovanými jsou chůze, běh, plavání, kopaná, cyklistika, tenis, dálkové pochody, v zimě lyžování. „Populární a výchovně významné jsou netradiční druhy sportů, například frisbee, aikido, taekwon-do, florbal, squash.“⁶⁵

Zájem dětí a mládeže o sport je velmi ovlivněn vzrůstající životní úrovní naší společnosti a životním způsobem jednotlivých rodin. To, jaké mají sportovní vybavení nejen umožňuje, ale především podněcuje k aktivní sportovní činnosti.

Sport jako takový se od doby před. 2. světovou válkou velmi změnil. Tehdy nebyl takový rozdíl mezi kondičním sportem pěstovaným pro zábavu a rekreaci a sportem vrcholovým. Současný vrcholový sport zabezpečuje přípravu reprezentantů na sportovní soutěže, především na světové sportovní soutěže. Tato příprava zahrnuje dlouhodobý, tvrdý a systematický proces, jemuž je třeba věnovat značnou část svého volného času.

⁶⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Vyd. 1. Praha : Avicenum, 1986, s. 101

2.3.3.1. Cíle sportovní výchovy

Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození. Rodičovská péče a láska, harmonické rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance, nekonfliktní a kamarádské vztahy, vhodné prostředí pro využití volného času, pravidelná pohybová činnost s dostatečným pobytem v přírodě, správná výživa – to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj.⁶⁶

Znamením života je pohyb. I když jsme zdánlivě v klidu, dýcháme, naše krev cirkuluje v žilách, srdce se roztahuje a smršťuje. Při tělesném pohybu se dech zrychluje, do plic se dostává více kyslíku, okysličená krev ke všem orgánům v těle. Z toho vyplývá, že zdraví je úzce spjata s pohybem. Pohyb souvisí s tělesnou výchovou a sportem. Je také základním výrazovým prostředkem člověka, hovoří o jeho pocitech, náladách.

Cílem sportování ve volném čase je napomáhat rozvoji těch stránek osobnosti dětí a mládeže, které mají rozhodující význam pro výchovu k samostatnosti, k vytváření návyků pro vhodné využívání volného času jak v době školní docházky a následného vzdělávání, tak i v jejich dalším životě. V neposlední řadě k vytváření návyků péče o zdraví.

2.3.3.2. Sportovní aktivity v prevenci vzniku závislostí

Porovnejme tedy, v čem mohou být aktivní pohyb a účelově zaměřené činnosti prospěšné v prevenci problémů způsobných návykovými látkami a také, jaká mají rizika.

Výhody aktivního pohybu:

⁶⁶ MUŽÍK, Vladislav. KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví*. Vyd. 1. Olomouc: HANEX, 1997, s. 3

- navozuje pocity libosti – euforie,
- mírní úzkosti a deprese,
- posiluje imunitu,
- zlepšuje držení těla a srdečně cévní a svalovou zdatnost,
- lepší kondice může vést ke zdravému sebevědomí,
- dospívající se dostane do společnosti návykové látky většinou odmítající,
- po skončení tělesného cvičení přiměřené intenzity se často spontánně dostavuje relaxace,
- zejména u některých dětí (hyperaktivní s poruchami pozornosti) je dostatečný pohyb zvláště důležitý a podstatně usnadňuje práci s nimi

Rizika aktivního pohybu:

- úrazy,
- doping,
- zklamání nadměrné ctižádosti sportovce nebo jeho okolí,
- nevyvážený životní styl a nerovnoměrný rozvoj osobnosti u některých, zvláště vrcholových sportovců,
- riziková společnost nebo prostředí (chození do hospod po tréninku),
- u některých vrcholových sportovců obtíže při adaptaci na běžný způsob života po skončení aktivní sportovní dráhy,
- záměna společenských hodnot, kdy v důsledku aktivní sportovní dráhy jedinec podcení přípravu na vzdělání.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. VLASTNÍ PRŮZKUMNÁ ČÁST

3.1.1. Cíl praktické části a účel průzkumu

Cílem průzkumu je zjistit, jak současná mládež tráví svůj volný čas, zda častějšími sportovními aktivitami, zda je aktivně provozovaný sport dostatečným důvodem k odolání vzniku škodlivých závislostí a zda pro trávení volného času sportovním vyžitím nalézá dostatek prostor a prostředků.

3.1.2. Předpoklady

U mládeže, která je zapojena do volnočasových aktivit pozitivně rozvíjejících její osobnost, je nebezpečí, že propadnou drogové závislosti, nižší. Výzkum byl zaměřen na mladé lidi trávící svůj volný čas aktivitami sportovními a předpokladem bylo, že pokud mladí lidé sportují, nepropadají závislostem v takové míře jako ti, kteří se sportu aktivně nevěnují.

Předpoklad 1 – Lze předpokládat, že převážnou část volného času tráví současná mládež sportovním vyžitím.

Pro tento předpoklad jsou stěžejními otázkami otázky č. 6, 7 a 8.

Předpoklad 2 – Lze předpokládat, že když mládež sportuje, neužívá návykové látky, nepropadá závislosti na drogách.

Stěžejní otázkou pro vyhodnocení předpokladu je otázka č. 11. Jako podpůrné jsme vybrali otázky 12, 13 a 16.

Předpoklad 3 – Lze předpokládat, že ke svému sportovnímu vyžití ve volném čase nalézá současná mládež dostatek prostor a prostředků.

K vyhodnocení tohoto předpokladu jsou stěžejní otázky č. 9 a 10.

3.1.3. Charakteristika průzkumného vzorku

Zjištění bylo opřeno o vyjádření vzorku mládeže připravující se na své budoucí povolání. Jde tedy o průřez současným myšlením studující mládeže libereckého kraje. Aby byl vzorek relevantní, byla zvolena 4 různá školská zařízení kraje.

V libereckém kraji je 12 gymnázií, 1 lyceum, 7 obchodních akademií, 35 středních odborných škol a 12 středních odborných učilišť.⁶⁷ Vybráno bylo 1 střední odborné učiliště (dále UO), 1 střední odbornou školu (dále SOŠ), 1 gymnázium (dále G) a 1 sportovní gymnázium (dále SG).

Dotazník byl předložen 152 respondentům ze čtyř škol, vždy po 38 dotaznících. V odborném učilišti a střední odborné škole v Zámecké ulici ve Frýdlantu, gymnáziu ve Frýdlantu a sportovním gymnáziu v Liberci. Po vyloučení čtyř neúplně vyplněných dotazníků – dvou z odborného učiliště a po jednom ze střední odborné školy a sportovního gymnázia - a dalších čtyř náhodně vybraných k dosažení stejného počtu dotazníků z každé ze škol, nám zbylo 144 dotazníků k posouzení a průzkumu.

Věk dotazovaných je 16 – 20 let, z toho 24 % respondentů mladších 18 let a tedy nezletilých, a 76 % respondentů zletilých. Vzorek tvoří 40 % chlapců a 60 % dívek.

Respondentům bylo položeno 16 otázek. Za stěžejní byly vybrány otázky č. 6, 7, 8, 9, 10, 11, ostatní byly vnímány jako podružné, avšak potřebné pro relevantní vyhodnocení zkoumaných předpokladů.

⁶⁷ <http://www.firmy.cz/reg/kraj-liberecky/phr/střední%20školy>

3.1.4. Použitá metoda průzkumu

3.1.4.1. Definování metody

Základní částí průzkumu bylo dotazníkové šetření. Hlavním úkolem dotazníkového šetření bylo vytvořit a zobrazit určitou sondu při sledování, zda mládež využívá volný čas ke sportování, zda k němu nalézá dostatek prostor a prostředků, a zda zastává názor, že sport je protidrogovou prevencí.

Dotazníky patří k nejčastěji používaným metodám diagnostiky osobnosti. Je to metoda, jejíž pomocí lze získat větší množství informací od velkého počtu osob najednou v relativně krátkém časovém úseku, což je jejich velikou výhodou. Slouží k hromadnému zjištění jevů, např. osobnostních vlastností, postojů, názorů, zájmů apod. Dotazníky jsou založeny na introspektivní výpovědi dotazované osoby. Podle toho, co konkrétně zjišťují, je dělíme na:

- osobnostní,
- postojové,
- zájmové,
- klinické a další.

Nevýhoda dotazníku spočívá v nedostatku osobního kontaktu a možnosti, že dotazovaná osoba nemusí přesně porozumět dané otázce a odpověď je pak zkreslená. V neposlední řadě záleží také na ochotě a pravdivosti výpovědi dotazovaného.

Z hlediska normy může mít dotazník typy otázek:

- *uzavřené* – omezují volnost výpovědi respondenta, odpovědi jsou předem dány, respondent se pouze rozhoduje mezi nabídnutými možnostmi,
- *otevřené* – umožňují podrobnější odpovědi, jsou zcela svobodné,
- *kombinované* – jsou kombinací předešlých možností.

Podle počtu rysů nebo vlastností, které dotazníkem zjišťujeme, dělíme dotazníky na:

- jednorozměrné,
- vícerozměrné.

Konstrukce dotazníku

Dotazník má obsahovat co nejméně otázek, ovšem optimálně pokrývajících sledovanou problematiku. Formulace otázek musí být jasná, každá musí obsahovat jednu situaci a jednu jednoduchou reakci na ni.

Metodou průzkumu je nestandardní dotazník vlastní konstrukce s 11 uzavřenými a 5 otevřenými otázkami. Dotazník obsahuje 16 otázek. Respondenti vyhovující odpověď označili zaškrtnutím. V otázce číslo 2, 6, 13, 14 a 15 bylo možné více odpovědí a případné vlastní vyjádření, u ostatních pouze jedna nejvíce vyhovující. Otázky jsou zaměřeny na tři hlediska.

První hledisko se týká předpokladu, že jestliže mládež sportuje, nepropadá závislosti na drogách. Snahou bylo zjistit, zda mládež s předpokladem souhlasí a zjišťovali jsme skutečný stav abstinence nebo naopak zneužívání návykových látek, zvláště drog.

Druhé hledisko se zabývá zjištěním, jak současná mládež tráví volný čas, zda sportovním vyžitím a jak často, zda je její vztah ke sportu aktivní nebo pasivní.

Třetí hledisko je zaměřeno na předpoklad, že ke sportovnímu vyžití nalézají mládež dostatek prostor a prostředků a bylo zjišťováno, zda je považují za dostupné pro každého.

3.1.4.2. Organizace průzkumu

Tento dotazník byl vyplňován ve školách při hodinách občanské nauky. Doporučený časový limit na vyplnění dotazníku byl 20 minut, skutečný čas korigovali na hodinách výchovní pracovníci.

Dotazník je uveden stručným objasněním cíle a účelu průzkumného projektu, zdůrazněním přísné anonymity, významu průzkumu a vysvětlením, že vyplněný dotazník nebude použit k jiným účelům než k tomuto průzkumu a po vyhodnocení bude zničen. V dotazníku bylo vysvětleno, že většina otázek jsou otázky uzavřené, které budou mít pouze jednu odpověď s výjimkou otázek číslo 2, 6, 13, 14 a 15, které jsou otázkami otevřenými s možností doplnění. Respondenti pracovali dobrovolně a ochotně.

3.1.5. Výsledky průzkumu

Stanovené předpoklady byly ověřovány na základě výsledků použitých metod průzkumu. Zpracování získaných údajů a ověřování předpokladů bylo prováděno postupně. V první fázi byla vyhodnocena každá otázka zvlášť za všechny respondenty. Pro kvalifikované vyhodnocení byly použity výsledky za jednotlivá školská zařízení.

3.1.5.1. Pravdivost zodpovězených otázek

Je pravděpodobné, že někteří respondenti neuvedli v dotazníku plnou pravdu, ať už z důvodu případných obav ze zveřejnění, či z důvodu neplného porozumění otázce.

Toto je v konečném vyhodnocení považováno za zanedbatelné a je předpoklad, že to neovlivnilo výsledek výzkumu.

3.2. REALIZACE A OVĚŘENÍ PŘEDPOKLADŮ

Aby bylo možné potvrdit či vyvrátit dané předpoklady, bylo třeba získat vyjádření co nejširšího vzorku mládeže způsobem, který poskytuje co nejvyšší pravděpodobnost pravdivé výpovědi. Bylo tedy využito anonymní dotazníkové šetření.

3.2.1. Realizace a ověření předpokladu č. 1

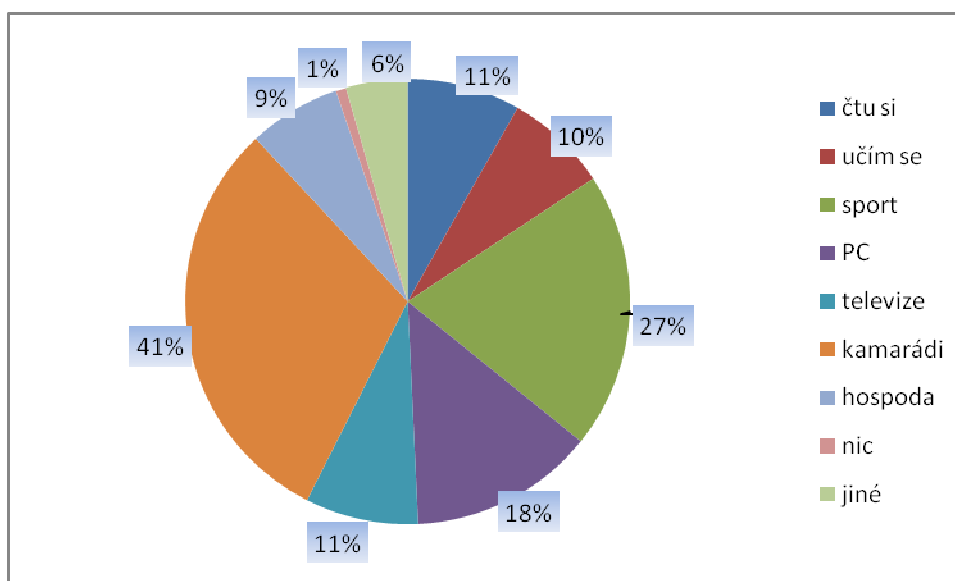
Lze předpokládat, že převážnou část volného času tráví současná mládež sportovním vyžitím.

Pro potvrzení či vyvrácení předpokladu byla položena v dotazníku pod č. 6 otázka

„Když máte volný čas, jaká je vaše nejčastější aktivita?“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Graf č. 1 Volnočasové aktivity



Zdroj: dotazníkové šetření

Respondentům bylo nabídnuto 8 možností a 9. pro doplnění, pokud žádná z nabídnutých možností nebude vyhovující. Dotazovaní měli zaškrtnout jednu možnost vyjadřující aktivitu, kterou nejčastěji vyplňují svůj volný čas.

Jak je patrné z grafu, nejvyšší počet respondentů tráví volný čas nejčastěji s kamarády. Vyjádřilo se tak 29 % dotazované populace. Převážně tráví čas s kamarády studenti odborného učiliště 39 % a studenti střední odborné školy 36 %. (*viz příloha č. 2*)

Sport je s 18 % teprve druhou nejčastější aktivitou. Razantnější a logické přiklonění ke sportovnímu trávení času lze z výsledků pozorovat u studentů sportovního gymnázia, jichž sportem tráví volný čas 36 %. (*viz příloha č.2*) Z výsledků lze vyvodit, že se řídí svým studijním zaměřením nebo vyšší mírou informovanosti o prospěšnosti sportu a jeho vlivu na zdraví.

V podstatě třetina dotázaných uvedla, že tráví svůj volný čas individuálně, bez osobního kontaktu, tj. četbou, učením, sledováním televize, u počítače. Nelze zpochybňovat, že způsob trávení volného času četbou či učením je v pořádku. Skutečnost, že se 20 % dotázaných vyjádřilo, že volný čas tráví odtržení od reality a beze smyslu u televize a PC, je hodna zamyšlení. (*viz příloha č. 2*)

11% současné mládeže uvedlo, že svůj volný čas tráví jinými aktivitami, např. s přítelem, přítelkyní, hraním šachu, šitím, pečením, hudbou, s koňmi, motorismem, šermem, tancem, vedením turistického kroužku atp.

K této stěžejní otázce byla vyhodnocena podpůrná otázka č. 7.

„Váš vztah ke sportu je...“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Tab. č. 1 Vztah ke sportu

	aktivní	spíše pasivní	pouze pasivní	nezajímám se
UO	10	13	2	11
SOŠ	14	19	1	2
G	17	15	1	3
SG	23	13		
celkem	64	60	4	16
% celkem	44	42	3	11

Zdroj: dotazníkové šetření

Nejvíce respondentů, 64, tj. 44 %, se vyjádřilo, že je jejich vztah ke sportu aktivní. Druhý nejvyšší počet respondentů, 60, tedy 42 %, se vyjádřilo, že jsou spíše pasivní a sportují pouze občas. Vzhledem k tomu, že se jedná o mimoškolní aktivity a s přihlédnutím k povinným hodinám tělesné výchovy ve škole, tak výsledných 86 % vyjadřujících nějakou sportovní aktivitu dotázaných je víceméně uspokojivý.

Jako další podpůrná byla vyhodnocena otázka č. 8

„ Jestliže sportujete, pak...“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

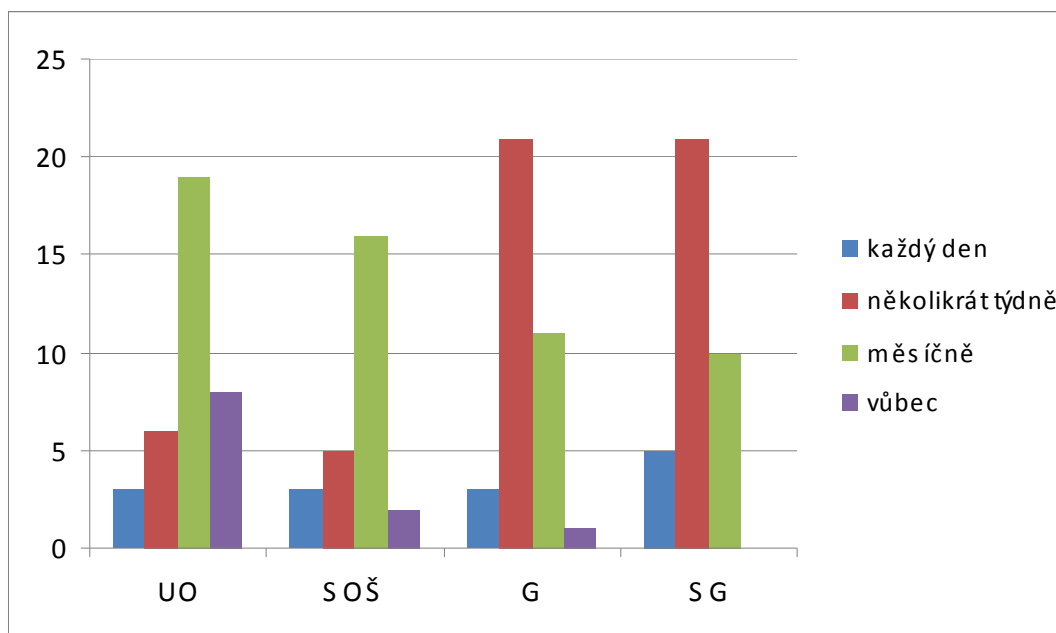
Tab. č. 2 Frekvence sportovních aktivit

	každý den	několikrát týdně	několikrát měsíčně	vůbec
UO	3	6	19	8
SOŠ	3	15	16	2
G	3	21	11	1
SG	5	21	10	
celkem	14	63	56	11
% celkem	10	44	38	8

Zdroj: dotazníkové šetření

Výsledky prokázaly, že každý den sportuje 10 % dotazované populace. Nejvyšší počet, 44 % dotazovaných, sportuje několikrát týdně, 38 % několikrát měsíčně a 8 % nesportuje vůbec.

Graf č. 2 Přehled sportovních aktivit



Zdroj: dotazníkové šetření

Z grafu jsou zřejmé markantní disproporce z hlediska přístupu ke sportu mezi studenty obou gymnázií a studenty odborného učiliště a střední odborné školy. Několikrát týdně potřebuje sportovní aktivitu ke svému životu přibližně 60 % dotázaných gymnazistů. Zarážející je, že 22 % studentů odborného učiliště nepotřebuje k životu sport vůbec. Tedy ani rekreačně, natož aktivně. (*viz příloha č. 2*)

Zde se nabízí opět myšlenka týkající se vyšší informovanosti o prospěšnosti sportu, o jeho vlivu na zdraví, a také například potřeba odreagovat se od učení. Nelze si nepoložit otázku, zda nehraje svou roli také zaměření a vybavení škol.

Porovnáním výsledků podpurných otázek s výsledky otázky stěžejní byl zjištěn určitý rozpor, kdy v dotazu na nejčastěji provozovanou volnočasovou aktivitu uvedlo sport pouze 18% dotazovaných. Na otázku týkající se aktivního či pasivního vztahu ke sportu uvedlo 86% dotazovaných, že je jeho vztah ke sportu aktivní nebo že sportuje aspoň občas. Na otázku, jak často sportují, odpovědělo pouze 8 % dotázaných, že vůbec.

Zde je třeba připustit, že možná mohlo dojít k „nepochopení“ otázky. Mohlo se stát, že respondenti nerozlišovali sport či kamarády. Např. když jdu hrát fotbal, jsem s kamarády nebo sportuji? Záleží zcela jistě na pohledu a preferencích jednotlivce. Někdo možná preferuje kamarády a přitom nevědomky sportuje.

Dále je potřeba přihlédnout i k případům, kdy dotazovaní uvedli, že tráví volný čas jinými aktivitami. Jak již bylo zmíněno výše, mimo jiné uváděli šerm, jízdu na koních, tanec, což jsou také činnosti spojené s pohybovou aktivitou, tedy vlastně sport.

V neposlední řadě nelze pominout spojení kamarádi a hospoda. Dotazovaní uvedli hospodu jako náplň volnočasových aktivit pouze v 6 %. Zkušenosti však prokazují, že mládež často tráví s kamarády čas v hospodách, restauracích, barech či jiných zařízeních.

3.2.1.1. Závěr za předpoklad č. 1

Z těchto skutečností tedy vyplývá, že nelze jednoznačně odvodit, co je správné. S jistotou nelze předpoklad potvrdit ani vyvrátit. Bylo zjištěno, že ač sport jako nejčastější volnočasovou aktivitu uvedlo pouze 18 % respondentů, k alespoň občasné sportovní aktivitě se přihlásilo 86% respondentů. Vztah mládeže ke sportu je v převážné míře aktivní, je součástí jejich života.

Nejčastější formou trávení volného času mládeže je čas strávený s kamarády, o čemž můžeme vést polemiky, jestli je to dobře nebo špatně, protože nevíme, co si kdo pod tímto pojmem představuje.

3.2.2. Realizace a ověření předpokladu č. 2

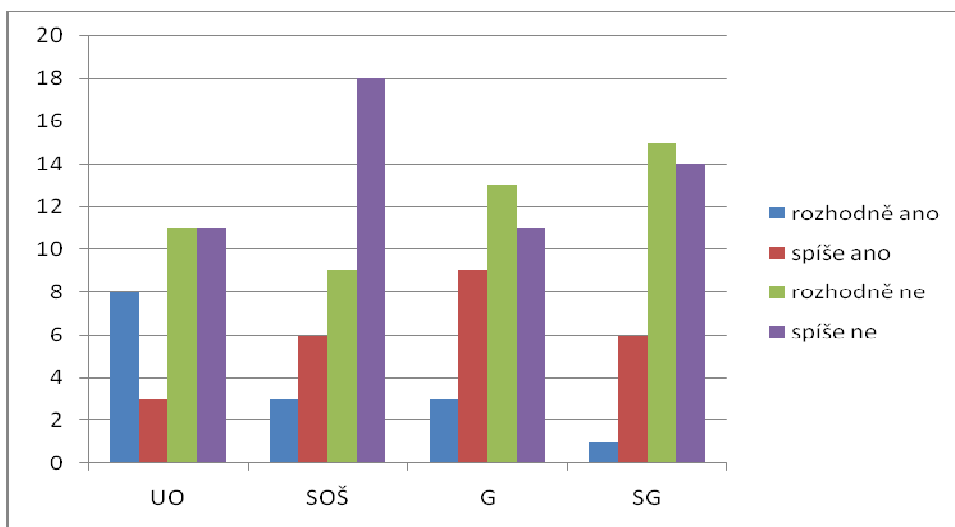
Lze předpokládat, že když mládež sportuje, nepropadá závislosti na drogách.

Pro potvrzení či vyvrácení předpokladu byla v dotazníku pod č. 11 položena otázka:

„Zastáváte názor, že jestliže mladý člověk sportuje, neužívá návykové látky?“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Graf č. 3 Vztah sportu a návykových látek



Zdroj: dotazníkové šetření

Ačkoli předpokladem bylo, že jestliže mladý člověk sportuje, neužívá návykové látky, kladně, čili rozhodně ano, odpovědělo 15 dotázaných, což je pouhých 10 %. Zcela opačný názor zastává 54 respondentů, což je 38 % a tedy nejvyšší počet. (viz příloha č. 3)

Jak je z grafu patrné, ke kladné odpovědi na položenou otázku se nejvíce přikláněli studenti odborného učiliště a zcela odmítavě studenti střední odborné školy.

Porovnáním kladných a spíše kladných odpovědí se zápornými a spíše zápornými vyplynulo, že 71 % dotázaných s předpokladem nesouhlasí nebo spíše nesouhlasí a pouhých 29 % souhlasí nebo spíše souhlasí.

Následně byla vyhodnocena otázka č. 12.

„Užíváte pravidelně nějaké návykové látky?“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Tab. č. 3 Užívání návykových látek

	Ano	Ne
UO	22	14
SOŠ	11	25
G	8	28
SG	16	20
celkem	57	67
% celkem	40	60

Zdroj: dotazníkové šetření

K užívání návykových látek se „přiznalo“ 57 dotázaných, což je 40 % všech respondentů.

Z tohoto počtu jsou nejvyšším podílem zastoupeni studenti odborného učiliště, tedy 39 %. Druzí nejvíce zneužívající s 28 % jsou studenti sportovního gymnázia. (viz příloha č. 3)

Následovalo vyhodnocení otázky č. 13.

„Jestliže ano, jaké?“

Dotazovaným bylo nabídnuto 5 možností, přičemž dotazovaní požívači návykových látek v odpovědi označovali jednu i více možností. Výsledkem byly odpovědi vypovídající také o kombinaci více návykových látek najednou.

Celkový počet odpovědí 57 = 100 %

Tab. č. 4 Specifikace návykových látek

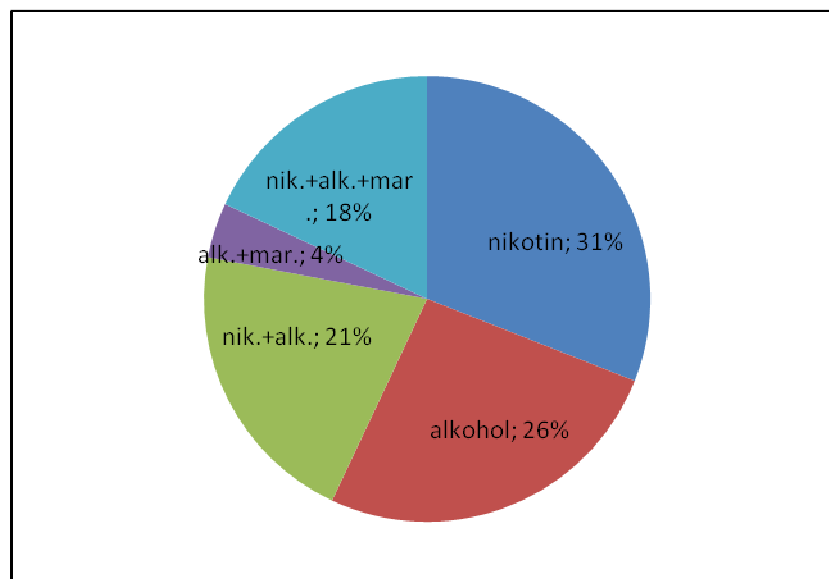
	N	A	N + A	N + M	A + M	N + A + M
UO	7	1	6		1	7
SOS	9		2			
G	1	1	2		1	3
SG	1	13	2			
celkem	18	15	12		2	10

Zdroj: dotazníkové šetření

Jak již bylo zmíněno, bylo zjištěno, že zneužívanými drogami v případě průzkumného vzorku nejsou tzv. drogy tvrdé, ale drogy společensky tolerované, tedy nikotin a alkohol. Kromě nikotinu a alkoholu dotazovaní přiznali užívání marihuany, tedy drogy, která není společností tolerována.

Nejvíce zneužívanou drogou, kterou přiznalo 18 dotazovaných, je nikotin. Druhou nejvíce zneužívanou drogou je alkohol.

Graf č. 4 Specifikace návykových látek



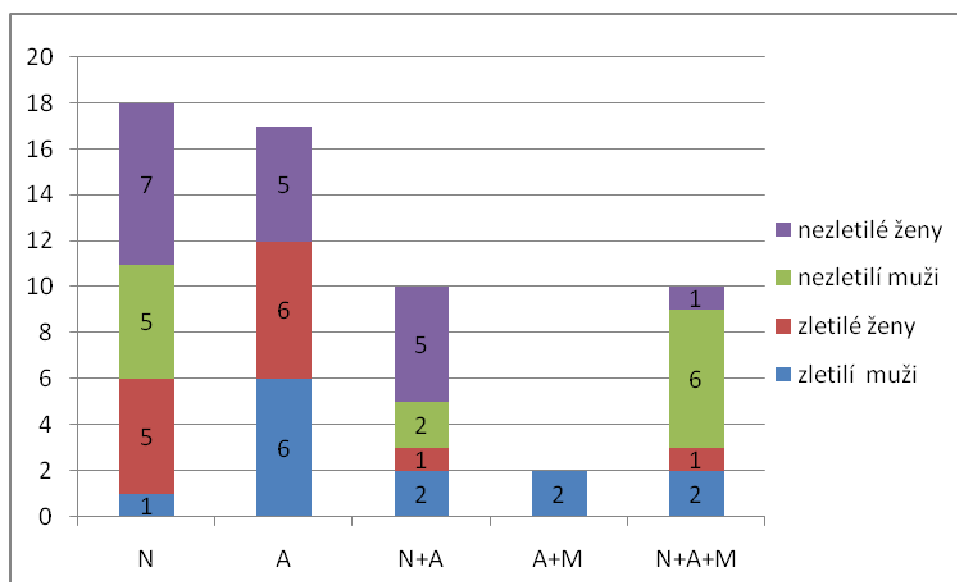
Zdroj: dotazníkové šetření

Z grafu je patrné, že nikotin tvoří 31 % podíl zneužívaných drog. Druhá nejvíce zneužívaná droga, alkohol, jehož zneužívání přiznalo 15 respondentů, tvoří 26 %. Kombinaci nikotinu a alkoholu přiznalo 12 respondentů, tedy 21 %. Alarmujícím zjištěním je kombinace zneužívání nikotinu, alkoholu a marihuany, kterou přiznalo 10 dotazovaných – 7 studentů odborného učiliště a 3 studenti gymnázia, tedy 18 % respondentů. Z výsledků je zřejmé, že více zneužívají tuto kombinaci studenti odborného učiliště. Jejich podíl je 70 %.

Ženská populace se podílí na zneužívání drog vyšším podílem než populace mužská, tedy 54 % oproti 46 %.

Významným zjištěním bylo, že 54 % respondentů zneužívajících drogy jsou nezletilci, tj. osoby mladší 18 let, oproti konzumentům zletilým, starším 18 let, jejichž podíl je 46 %. U nezletilých požívačů opět převažuje ženská populace. Užívání drog přiznalo 18 žen, tj. 58 % a 13 mužů, tj. 42 %. (viz příloha č. 3)

Graf č. 5 *Struktura konzumentů návykových látek*



Zdroj: dotazníkové šetření

Porovnáním grafů znázorňujících podíl zletilých respondentů a nezletilých respondentů na zneužívání určité drogy nebo kombinaci drog bylo zjištěno, že obě skupiny uživatelů drog zneužívají nejvíce nikotin a alkohol, ať samostatně nebo v kombinaci. Kombinaci nikotinu, alkoholu a marihuany nejvíce zneužívají nezletilí muži, kteří tvoří 60 % z celkového počtu 10 respondentů zneužívajících tuto kombinaci drog.

Z výše uvedeného vyplývá, že nejen že se na zneužívání drog podílí nezletilá mládež více než mládež zletilá, ale zneužívá jak drogu společensky tolerovanou, což je nikotin a alkohol, tak také drogu společností netolerovanou, v našem případě marihuanu.

3.2.2.1. Závěr za předpoklad č. 2

Během 10 – 15 let byl sice zaznamenán mírný pokles kuřáctví dospělých osob, ale zcela opačná situace je mezi nejmladšími věkovými kategoriemi. Nejenže se zvyšují počty dětí, které kouří, ale dochází neustále ke snižování věku, ve kterém začínají kouřit. Vzhledem k tomu, že 90 % kuřáků začíná kouřit před dosažením 18 let věku, lze kouření cigaret považovat za dětskou diagnózu. Navíc je dokázáno, že adolescent dospěje od své první cigarety až k závislosti na nikotinu za rok i dříve.

Zneužívání alkoholických nápojů je celospolečenským problémem. Je to jev charakteristický pro současnou společnost. Při posuzování spotřeby alkoholu v České republice je všeobecně známo, že patříme mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na obyvatele. Navíc konzumenti alkoholu jsou ve velké míře silnými kuřáky. Projevem společenské patologie je požívání alkoholu nezletilými, kteří tím porušují zákon.

Při porovnání výsledků z výzkumu NEAD 2000⁶⁸ v Olomouci se situace v libereckém kraji podstatně neliší, zkušenosti s nelegální nealkoholovou drogou uvedlo přes 40 % a zkušenost s alkoholem přes 50 % respondentů.

⁶⁸ <http://www.fddcr.cz/Bulletin%2063.pdf>

Průzkumem nebyl potvrzen předpoklad, že když mládež sportuje, nepropadá závislostem na drogách. S předpokladem nesouhlasilo 71 % dotázaných a souhlasilo pouhých 29 %. Praktické zjištění jej tedy spíše vyvrátilo. Ani zaměření jednotlivých škol, tudíž určitá studijní selekce studentů či jejich odborné znalosti, o zneužívání návykových látek nic nenaznačuje.

3.2.3. Realizace a ověření předpokladu č. 3

Lze předpokládat, že ke svému sportovnímu vyžití ve volném čase nalézá současná mládež dostatek prostor a prostředků.

Pro potvrzení či vyvrácení předpokladu byla v dotazníku pod **č. 9** položena otázka:

„Domníváte se, že je v našem regionu dostatek možností pro sportovní vyžití?“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Tab. č. 5 Sportovní vyžití regionu

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
UO	13	6	9	8
SOŠ	7	15	11	3
G	5	16	12	3
SG	13	21	2	
celkem	38	58	34	14
% celkem	26	40	24	10

Zdroj: dotazníkové šetření

Více než 66 % dotazované mládeže bez ohledu na to, jakou školu navštěvuje, hodnotí možnosti pro sportovní vyžití v regionu velmi dobře.

Společně s otázkou č. 9 byla vyhodnocena otázka č. 10

„Domníváte se, že je sportovní vyžití dostupné pro každého?“

Celkový počet odpovědí 144 = 100 %

Tab. č. 6 Dostupnost sportovního vyžití

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
UO	14	4	9	9
SOŠ	5	12	14	5
G	9	13	12	2
SG	13	15	8	
celkem	41	44	43	16
% celkem	28	31	30	11

Zdroj: dotazníkové šetření

Ke spíše kladnému hodnocení dostupnosti sportovního vyžití na liberecku se přiklonilo 59 % dotázaných, 41 % ke spíše zápornému. Nejpříznivěji viděli situaci studenti sportovního gymnázia, jichž z celkového počtu 36 odpovědělo 13 ano a 15 spíše ano.

3.2.3.1. Závěr za předpoklad č. 3

V libereckém kraji je provozováno 6 center aerobiku, 2 bobové dráhy, 12 bowlingových center, 16 fitness center, 9 golfových hřišť, 12 jízdáren, 1 lanová dráha, 2 lezecké stěny, 48 lyžařských areálů, 3 paintbalová hřiště, 6 koupališť a 9 bazénů, 2 fotbalové stadiony,

jeden i se sektory pro lehkootletické disciplíny, 4 zimní stadiony, 2 střelnice, 18 tenisových kurtů a 6 hal, 15 multifunkčních areálů, 1 snowpark.⁶⁹

Vybavenost libereckého kraje sportovišti je na velmi dobré úrovni a respondenti možnosti sportovního vyžití hodnotí většinou kladně.

Za dostupnost lze považovat jak místní dostupnost, tak i finanční náklady. Kladné a spíše kladné a spíše záporné a záporné odpovědi týkající se tohoto fenoménu tolik rozdílné nebyly, přesto se větší počet dotázaných přiklonil ke kladnému názoru. Z výše uvedeného lze vyvodit, že místní dostupnost sportovišť není problém, proto poměrně vysoké procento negativních odpovědí pravděpodobně souvisí spíše s finančními náklady.

⁶⁹ <http://www.firmy.cz/remesla-a-sluzby/sportovni-sluzby/sportovni-centra-a-sportoviste/reg/kraj-liberecky>

4. Navržené řešení

Je neoddiskutovatelným faktem, že požívání návykových látek je zdraví škodlivé. O to více je škodlivé, pokud se aktivně do tohoto fenoménu zapojuje dospívající mládež.

Současná situace existence návykových látek v České republice nám může nabídnout dvojí pohled. Část populace v návykových látkách může spatřovat únikový prostředek k vyrovnání se se svými problémy, berličku, která ulehčuje životní situaci.

Dále je to otázka ekonomiky. Stačí letmo nahlédnout do jakékoliv světové historie a porovnat co s ekonomikou provedla období prohibice. Stačí se podívat na „černé“ výdělky distributorů tvrdých i měkkých drog, na podmínky, za jakých jsou lidé ve většině případů ohrožující svůj život ochotni nelegálně drogy převážet přes hranice států.

Analogická je tato situace i v České republice. Cigarety a alkohol na černém trhu jsou každodenní samozřejmostí, reklamy na jakýkoliv alkohol jsou nejen součástí běžných obchodních letáků, ale také se objevují v jakoukoliv denní i noční dobu v televizi.

Na základě výsledků z provedeného šetření je možno navrhnout řešení, která by dospívající mládeži ukázala správný směr v jejich vztahu k návykovým látkám, jak k jejich samotné aplikaci, tak i k jejich případné distribuci.

4.1. Rodina

Nejdůležitějším stimulem a vzorem pro neužívání návykových látek je rodina. Jak již bylo zmíněno, rodina utváří prvotní hodnoty, utváří žebříček hodnot a samozřejmě dítěti poskytuje prvotní vzory. Proto tedy od rodičů v první řadě by dítě mělo dostávat prvotní návyky, „odpor“ k užívání návykových látek.

Součástí této plánované prevence by měly být dítěti vysvětleny zdravotní následky takového počínání a v pozdějším věku i jeho nezákonnost. Dostatečným vzorem pro dítě proto bude rodič žijící aktivním životem, projevující zájem o koníčky svého dítěte, podporující zájem o sport. Zájmové činnosti se člověk věnuje jen pro radost, protože mu přináší citové uspokojení ne z výsledku, ale z činnosti samotné. Kvalitní volnočasové aktivity mladého člověka do jisté míry spoluvytváří jeho životní zaměření a spokojenost.

4.2. Škola

Škola provází dítě po celou dobu jeho dospívání, tráví v ní zhruba 13 let po 10 měsících v roce. Za posledních 15 let se vliv školy a učitelů podstatně snižuje. Naše školství, které mělo dříve velmi dobrý zvuk co do kvality učitelů, co do jejich autority, začalo pomalu, ale jistě přebírat západní směr, kde nejdůležitější je schopnost diskutovat a projevit svůj vlastní názor. To je jistě také potřebné, nicméně najednou se okolo škol základních vyrojila dítka zvesela kouřící své první cigarety, navíc okolo chodící učitele familiérně zdravících. Také začali přibývat žáci, kteří své studijní úspěchy či neúspěchy oslaví již na místě činu, tedy na půdě školy a to přímo alkoholem. Škola v tomto nemá bez pomoci rodičů prostředky a pravomoci na potrestání či odstrašení dalších žáků.

Průkopníky v prevenci proti zneužívání návykových látek, převážně alkoholu a cigaret, jsou studijní programy některých fakult vysokých škol.

Příkladem může být filosofická fakulta Univerzity Palackého. Studenti psychologie, kteří pracují ve 4 nebo 5 dvouhodinových blocích, dochází do škol a názorně provádí se žáky komunikační hry, které jsou zaměřeny na odmítání drog, kouření, alkoholu. Součástí je i naučit žáky pochopení reklamy, převážně nežádoucí reklamy. Studenti na těchto hodinách získávají mnoho nových poznatků, které najdou uplatnění v jejich další práci.

Tato činnost je zatím v úvodní fázi, proto nelze hovořit o prokazatelných výsledcích, nicméně i kdyby 10 adolescentů se nad návykovými látkami a jejich přístupem k nim zamyslelo, lze to považovat za úspěch.⁷⁰

4.3. Stát – společnost

Stát a celá dospělá společnost by se měla ke zneužívání návykových látek dětmi stavět razantně. Měla by být přijata legislativní opatření, která by přímo těmto aktivitám „vyhlásila“ boj.

První cigareta z dlouhodobého pohledu znamená problémy se zdravím, vyčerpávání státního rozpočtu na léčení nemocí z cigaret a alkoholu. Řešením by bylo z větší míry zpoplatnění zdravotní péče pro kuřáky, pro občany z větší míry holdující alkoholu. Za situace, kdy velmi mírný kuřák vykouří krabičku cigaret v hodnotě 50 Kč týdně, dojdeme k částce 2 600 Kč za rok, 130 000 Kč za 50 let. Kdyby byl v naší společnosti pouhý milion takových kuřáků, částka se nám zvýší na 2 600 000 000 Kč za rok. Kdyby se tato částka věnovala do zdravotnictví, školství, sportovních aktivit pro děti, situace v těchto oblastech by se celoročně výrazně změnila. Samozřejmě, že to je velmi zjednodušené počítání, ale rozhodně stojí za zamyšlení.

Zdraví prospěšná ekonomika zaměří své působení na prevenci, na péči o zdraví svých dětí, svých občanů. Řešením je zaměřit volnočasové aktivity dětí, adolescentů na zdravý způsob života tak, aby se tyto zautomatizovaly, byly přijaty za své.

⁷⁰ <http://www.upol.cz/fakulty/ff/struktura/katedry-a-pracoviste/katedra-psychologie/hlavni-stranka/> - část studijního programu

5. Vyhodnocení přínosů navrženého řešení

Odpovědět na otázku, zda je sport skutečně prevencí vzniku závislostí, není nijak jednoduché. Skeptik začne poukazovat na pasivní sportovce na hřištích, u televizních obrazovek, na profesionální sportovce a jejich dopingové aféry. Nezapomene upozornit, že vyhlášené sportovní svazy sponzorují výrobce alkoholu a tabáku. Optimista bude oponovat, že kromě pasivního sportu existuje sport aktivní, kromě profesionálního sportu našťestí také rekreačně provozovaný sport, kdy asi mnohem více lidí sportuje pro radost, aby si vylepšili svou kondici, aby se mohli setkávat se svými přáteli, bavit se a poměřovat své síly.

Jakákoliv navrhovaná řešení mohou být různorodá, záleží však na každém z nás, jaký postoj k nim zaujme.

Sice se průzkumem nepotvrdil prvotní předpoklad, že sport je prostředkem k protidrogové prevenci, nicméně sport je přínosem pro zdraví, je naplněním volného času. Zřejmě jiná situace by byla u aktivních sportovců, ale toto nebylo předmětem průzkumu. Předmětem byla mládež se svými koníčky, se svými aktivitami, navštěvující různá školská zařízení.

Překvapujícím výsledkem průzkumu bylo zjištění, že adolescenti považují prevenci proti zneužívání návykových látek za nedostatečnou. Vyhodnocením otázky č. 14 bylo zjištěno, že se velká většina respondentů s nějakou preventivní aktivitou setkala, z celkového počtu 144 pouze 12, což je 8 %, odpovědělo, že se s žádnou nesetkalo. (*viz příloha č. 3*)

Z výsledků vyhodnocení otázky č. 15 vyplývá, že nejčastějším preventistou byl učitel, v 32 %, druhým nejčastějším, v 22 % jiný, pracovník Majáku. Dále respondenti uváděli vyléčeného závislého a streetworkera. (*viz příloha č. 3*)

Na jedné straně si adolescenti uvědomují nebezpečí závislostí, nedostatečnost prevence, na druhou stranu 40% z nich uvedlo, že návykovou látku v nějaké formě pravidelně užívá. (viz příloha č. 3)

5.1. Legislativa

Za jedno z nejdůležitějších opatření je reakce státu. Legislativní uvolnění nikotinu, jako povolené návykové látky, ve srovnání s alkoholem by mělo být zrušeno.

Jestliže z dlouhodobých statistik neustále vzrůstá počet začínajících kuřáků mladších 18 let, měl by být zákonem upraven zákaz prodeje mladistvým a zároveň i upraveno jejich užívání. Takto získané prostředky mohou být použity do školství, do volnočasových aktivit, jako je sport, zřízení sportovišť s přístupem pro každého, bez ekonomického zatížení pro mládež.

Represivní účinek by jistě měly výraznější finanční tresty pro distributory návykových látek v jakékoliv podobě.

5.2. Masové sdělovací prostředky

Cílem sdělovacích prostředků by mělo být působení na mládež s důrazem na zdravý životní styl. To znamená nestavět do popředí ty, kteří hazardují jednak se svým zdravím a jednak se zdravím všech ostatních. Vzhledem k tomu, že se v pubescentním a adolescentním věku neustále utváří názor na společnost, ve které děti žijí, na jedné straně nelze jednou větou potírat zneužívání návykových látek a zároveň sledovat reklamy na alkohol, cigarety, či obdivně sledovat mladičké modelky či herce s cigaretou v ruce.

Protože je trendem posledních let snižující se zájem mládeže o knihy a do popředí se dostala televize a internet, měly by se svým působením sdělovací prostředky zasadit, když ne o vymizení, tak o výrazné potlačení návykových látek ve společnosti. Stávající „hrdiny s cigaretou a se skleničkou alkoholu“ by měli nahradit noví, věnující se sportu, prosazující zdravý způsob života, jako jedinou hodnotu pro nezkreslené každodenní prožitky.

6. Závěr

Děti nejsou jen budoucností rodiny, ale i společnosti. S historickým vývojem společnosti se mění žebříčky hodnot, mění se nabízené možnosti, mění se vzdělanost, zájmy. Bohužel se objevují stále nová a nová rizika, která na děti číhají na každém rohu. Smutným faktem je, že ti co zneužívají nezkušenosti dětí, jsou dospělí. Pod prezentací nových skvělých zážitků ve spojení s návykovými látkami v nich získávají nové konzumenty návykových látek a tím i nepřetržitý ekonomický prospěch.

Na druhou stranu je alibisticky neinformují o škodách na zdraví, ze kterých se v lepším případě budou léčit několik měsíců, roků, v horším případě se nevyлéčí nikdy a zdravotní problémy se budou prohlubovat.

Ale existují i ti, jimž na zdraví a plnohodnotném životě dětí záleží. Varují je před riziky návykových látek, snaží se jim vytvořit podmínky pro trávení volného času.

Průzkum mezi adolescenty libereckého kraje mnohé naznačil. Sice se nepotvrdil předpoklad, že sport působí jako protidrogová prevence, ale potěšující je, že sport patří u většiny z nich do jejich života. Sice většina z nich považuje prevenci proti návykovým látkám za nedostatečnou, ale na druhé straně stojí jejich postoj, kdy velká část z nich návykové látky pravidelně užívá. Můžeme se domnívat, že si dostatečně neuvědomují dlouhodobý vliv návykových látek na jejich život, že podceňují rizika návykových látek.

Cílem práce bylo seznámení se s postojem liberecké mládeže k návykovým látkám, ve spojení prevence a sportu a nalezení zlepšení v této oblasti z hlediska prevence. Tyto cíle práce se podařilo naplnit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. FENWICKOVÁ, Elizabeth. SMITH, Tony. *Kniha o dospívání*. Bratislava Ina, 1994
2. GANERI, Anita. *Drogy. Od extáze k agónii*. Vy. 1. Praha: Amulet, 2001
3. GÖHLERT, Fr.-Christoph, KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti z pohledu lékaře*. Praha Euromedia Group, 2001
4. HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000
5. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Vyd. 2. Praha: Fortuna, 1997
6. HOSKOVEC, Jiří. HOSKOVCOVÁ, Simona. *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000
7. JANÍK, Alojz, DUŠEK, Karel. *Drogy a společnost*. Praha: 1990
8. KERN, Hans et. al. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2006
9. KRESLOVÁ, Jiřina. In: *K prevenci sociálně patologických jevů u žáků se zdravotním postižením*. Praha: IPPP ČR, 1999
10. LANGMAIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006
11. MARHOUNOVÁ, Jana. NEŠPOR, Karel. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Vyd. 1. Praha: Empatie, 1995
12. MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1986
13. MUŽÍK, Vladislav. KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví*. Vyd. 1. Olomouc: HANEX, 1997
14. OLIVOVÁ, Věra. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia, 1988
15. PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001
16. PETROVSKIJ A.V. *Vývojová a pedagogická psychologie*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1977
17. PETRUSEK, Miroslav a kol. *Sociologie pro střední školy: občanská nauka – základy společenských věd*. Vyd. 3. Praha : SPN, 1997
18. RIESEL, Petr. *Lesk a bída drog*. Olomouc: VOTOBIA, 1999
19. SAK, Petr. *Proměny české mládeže*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000
20. TOMAN, Jiří. *Jak zdokonalovat sám sebe*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1980
21. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Vyd. 1. Praha: Regleta, 1997
22. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha : Portál, 2002
23. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000
24. VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Vyd. 1., Brno: MU, 1994

25. VÁŽANSKÝ, Mojmír. SMĚKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995
26. VESELÁ, Jana. *Jak ve volném čase?* Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997
27. ŽÁKOVÁ, Jana. *Kriminalit mládeže v souvislosti s hodnotovou orientací a výchovou, diplomová práce*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií Brno, 2008
28. Zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění zák. č. 219/2005 Sb.
29. *Dějinný vývoj volného času* [online]. [cit. 2008-10-02]. Dostupný z WWW: [<http://www.google.com/search?sourceid=navclient&ie=UTF8&rlz=1T4SKPB_enCZ213CZ214&q=rozd%C4%9b%C3%AD+voln%C3%A9ho+%C4%8Dasu/>](http://www.google.com/search?sourceid=navclient&ie=UTF8&rlz=1T4SKPB_enCZ213CZ214&q=rozd%C4%9b%C3%AD+voln%C3%A9ho+%C4%8Dasu/)
30. *Střední školy* [online]. [cit. 2009-01-02]. Dostupný z WWW: [<http://www.firmy.cz/reg/kraj-liberecky/phr/stredni%20skoly/>](http://www.firmy.cz/reg/kraj-liberecky/phr/stredni%20skoly/)
31. [<http://www.fddcr.cz/Bulletin%2063.pdf/>](http://www.fddcr.cz/Bulletin%2063.pdf)
32. *Sportovní centra a sportoviště* [online]. [cit. 2009-01-02]. Dostupný z WWW: [<http://www.firmy.cz/remesla-a-sluzby/sportovni-sluzby/sportovni-centra-a-sportoviste/reg/kraj-liberecky/>](http://www.firmy.cz/remesla-a-sluzby/sportovni-sluzby/sportovni-centra-a-sportoviste/reg/kraj-liberecky/)
33. *Část studijního programu* [online]. [cit. 2009-02-22]. Dostupný z WWW: [<http://www.upol.cz/fakulty/ff/struktura/katedry-a-pracoviste/katedra-psychologie/hlavni-stranka/>](http://www.upol.cz/fakulty/ff/struktura/katedry-a-pracoviste/katedra-psychologie/hlavni-stranka/)

SEZNAM TABULEK

TABULKA Č. 1 VZTAH KE SPORTU	46
TABULKA Č. 2 FREKVENCE SPORTOVNÍCH AKTIVIT	47
TABULKA Č.3 UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	51
TABULKA Č.4 SPECIFIKACE NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	52
TABULKA Č.5 SPORTOVNÍ VYŽITÍ REGIONU	55
TABULKA Č.6 DOSTUPNOST SPORTOVNÍHO VYŽITÍ	56

SEZNAM GRAFŮ

GRAF Č. 1 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	44
GRAF Č. 2 PŘEHLED SPORTOVNÍCH AKTIVIT	47
GRAF Č. 3 VZTAH SPORTU A NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	50
GRAF Č. 4 SPECIFIKACE NÁVYKOVÝCH LÁTEK	52
GRAF Č. 5 STRUKTURA KONZUMENTŮ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	53

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1	DOTAZNÍK
PŘÍLOHA Č. 2	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PO ŠKOLÁCH JEDNOTLIVĚ
PŘÍLOHA Č. 3	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU CELKEM

PŘÍLOHA Č. 1 DOTAZNÍK

Vážený studentě,

ráda bych Vás požádala o chvíli času, který byste věnovali vyplnění tohoto dotazníku. Slouží výhradně pro potřeby mé bakalářské práce, je přísně anonymní a nepříjde do jiných rukou, než mých. Po vyhodnocení budou dotazníky zničeny, aby nemohlo dojít k jejich případnému zneužití. Dotazník slouží pouze k průzkumu v souvislosti s vyhodnocením volnočasových aktivit studující mládeže v našem regionu.

Děkuji, Jaroslava Lenhartová

1. Jste:

- a) muž
- b) žena

2. V jakém roce jste se narodil/a?

.....

3. Jaké školské zařízení navštěvujete

- a) gymnázium
- b) učební obor
- c) učební obor s maturitou
- d) střední školu

4. Kolik máte volného času denně?

- a) nemám žádný volný čas
- b) méně jak 2 hodiny
- c) 2 - 6 hodin
- d) více jak 6 hodin

5. Myslíte si, že je váš volný čas pro vaše zájmy dostatečný?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

6. Když máte volný čas, jaká je vaše nejčastější aktivita?

- a) čtu si
- b) učím se
- c) sportuji
- d) hraji hry na počítači
- e) dívám se na televizi
- f) trávím čas s kamarády
- g) jdu do hospody
- h) nedělám nic
- ch) jiný způsob, uveďte jaký

7. Váš vztah ke sportu je :

- a) aktivní
- b) spíše pasivní, aktivně sportuji pouze občas
- c) pouze pasivní, jen jej sleduji
- d) nezajímám se o něj

8. Jestliže sportujete, pak :

- a) každý den
- b) vícekrát v týdnu
- c) několikrát v měsíci

9. Domníváte se, že je v našem regionu dostatek možností pro sportovní vyžití?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
10. Domníváte se, že je sportovní vyžití dostupné pro každého?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
11. Zastáváte názor, že jestliže mladý člověk sportuje, neužívá návykové látky?
- a) rozhodně ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) rozhodně ne
12. Užíváte pravidelně nějaké návykové látky?
- a) ano
 - b) ne
13. Jestliže ano, jaké ?
- a) cigarety
 - b) alkohol
 - c) marihuanu
 - d) těkavé látky
 - e) tvrdé drogy

14. Setkal/a jste se s nějakými aktivitami preventistů vůči užívání návykových látek?

Pokud ano, s jakými?

- a) přednášky
- b) besedy
- c) dokumentární filmy
- d) s jinými (uved'te jakými)
- e) ne, nesetkal/a

15. Kdo je prováděl?

- a) učitel
- b) lékař
- c) policista
- d) vyléčený závislý
- e) streetworker
- d) jiný (uved'te)

16. Myslíte si, že je v naší společnosti prevence vůči užívání návykových látek dostatečná?

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne

PŘÍLOHA Č. 2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PO ŠKLÁCH JEDNOTLIVĚ

a) učební obor

otázka	počet respondentů										% respondentů									
	a	b	c	d	e	f	g	h	ch	a	b	c	d	e	f	g	h	ch		
1	16	20									44	56								
2	4	11	14	7							11	31	39	19						
3	36									100	0	0	0							
4	1	3	16	16							3	8	44	44						
5	24	6	3	3							67	17	8	8						
6	3	6	4	2	3	14	3	1		8	17	11	6	8	39	8	3			
7	10	13	2	11							28	36	6	31						
8	3	6	19	8							8	17	53	22						
9	13	6	9	8							36	17	25	22						
10	14	4	9	9							39	11	25	25						
11	8	6	11	11							22	17	31	31						
12	22	14									61	39								
13	7	1	7	1	1	5					32	5	32	5	5	23				
14	11	1	3	5	1	4	4	7		31	3	8	14	3	11	11	19			
15	9	1	3	7	4	16					23	3	8	18	10	40				
16	3	5	9	17	2					8	14	25	47	6						

b) střední odborná škola

otázka	počet respondentů										% respondentů																							
	a	b	c	d	e	f	g	h	ch	a	b	c	d	e	f	g	h	ch																
1	9	27									25	75																						
2	4	5									20	7													11	14	56	19						
3	36										100																							
4		9									24	3														25	67	8						
5	6	12									12	6													17	33	33	17						
6	3										4	6									13		2	8	8		11	17	36		6	22		
7	14	19									1	2													39	53	3	6						
8	3	15									16	2													8	42	44	6						
9	7	15									11	3													19	42	31	8						
10	5	12									14	5													14	33	39	14						
11	3	6	9	18					8	17	25	50																						
12	11	25									31	69																						
13	9		2								82		18																					
14	13	12	2	4	1	1	2	1		36	33	6	11	3	3	6	3																	
15	17	4	6	11	5	6				35	8	12	22	10	12																			
16		2	25	9							6	69	25																					

c) gymnázium

otázka	počet respondentů									% respondentů								
	a	b	c	d	e	f	g	h	ch	a	b	c	d	e	f	g	h	ch
1	15	21								42	58							
2	2	12	8	8	6					6	33	22	22	17				
3	36									100								
4	1	14	21							3	39	58						
5	6	9	15	6						17	25	42	17					
6	3	2	6	6	5	7	2	1	4	8	6	17	17	14	19	6	3	11
7	17	15	1	3						47	42	3	8					
8	3	21	11	1						8	58	31	3					
9	5	16	12	3						14	44	33	8					
10	9	13	12	2						25	36	33	6					
11	1	6	15	14						3	17	42	39					
12	8	28								22	78							
13	1	1	2	1		3				13	13	25	13		38			
14	10	2	1	17	1	4			1	28	6	3	47	3	11			3
15	17	5	1	7	10	15				31	9	2	13	18	27			
16	1	8	17	10						3	22	47	28					

d) sportovní gymnázium

otázka	počet respondentů									% respondentů								
	a	b	c	d	e	f	g	h	ch	a	b	c	d	e	f	g	h	ch
1	17	19								47	53							
2	14	9	6	7						39	25	17	19					
3	36									100								
4	1	8	22	5						3	22	61	14					
5	7	13	10	6						19	36	28	17					
6	2	2	13	4	3	7	2		3	6	6	36	11	8	19	6		8
7	23	13								64	36							
8	5	21	10							14	58	28						
9	13	21	2							36	58	6						
10	13	15	8							36	42	22						
11	3	9	13	11						8	25	36	31					
12	16	20								44	56							
13	1	13	2							6	81	13						
14	11	5	1	3	6	4	1	1	4	31	14	3	8	17	11	3	3	11
15	16		1	8	10	4				41		3	21	26	10			
16	2	15	16	3						6	42	44	8					

PŘÍLOHA Č. 3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PO ŠKLÁCH JEDNOTLIVĚ

otázka	počet respondentů									% respondentů								
	a	b	c	d	e	f	g	h	ch	a	b	c	d	e	f	g	h	ch
1	57	87								40	60							
2	24	37	48	29	6					17	26	33	20	4				
3	144									100								
4	3	34	83	24						2	24	58	17					
5	43	40	40	21						30	28	28	15					
6	11	10	27	18	11	41	9	1	16	8	7	19	13	8	28	6	1	11
7	64	60	4	16						44	42	3	11					
8	14	63	56	11						10	44	39	8					
9	38	58	34	14						26	40	24	10					
10	41	44	43	16						28	31	30	11					
11	15	27	48	54						10	19	33	38					
12	57	87								40	60							
13	18	15	13	2	1	8				32	26	23	4	2	14			
14	45	20	7	29	9	13	3	6	12	31	14	5	20	6	9	2	4	8
15	59	10	11	33	29	41				32	5	6	18	16	22			
16	6	30	67	39	2					4	21	47	27	1				